LẠI THẾ LUYỆN

Quà tặng trái tim

CHÌA KHÓA SỐNG THANH THẦN

NHA()XUAÍT BAÍN VAÍN HOÌA THOÌNG TIN

CÙNG BẠN ĐỌC...

o thể nói rằng, trước khi chúng ta cảm nhận được sự thanh thản, bình yên trên quả đất này, mỗi chúng ta đã có thể cảm nhận sự bình yên, thanh thản từ bên trong tâm hồn mình.

Hãy nhớ lại khi mình mới chào đời, chúng ta hạnh phúc, bình an thiêm thiếp ngủ trong vòng tay yêu thương của mẹ. Chúng ta có cả một khoảng thời gian rất dài của tuổi ấu thơ sống hồn nhiên, vô tư, chẳng hề biết lo âu, buồn bã.

Ngày nay, sự thanh thản trong cõi lòng, tưởng chừng như là một điều mà bất kỳ ai trong chúng ta cũng rất dễ đạt được, nhưng kỳ thực, đó lại là một vấn đề khó khăn vô cùng, vì cuộc sống hằng ngày xung quanh chúng ta có biết bao nỗi buồn sầu, lo lắng đang bủa vây, những công việc chồng chất. Với nếp sống hối hả hôm nay, chúng ta ít có thời gian để lắng đọng lại những suy tư có ý nghĩa cho cuộc

sống của mình. Trong một khoảnh khắc bất chợt nào đó, bạn có thể kịp suy nghĩ về nó, hoặc cũng có thể không, và bạn ngỡ như mình đã để cho những nỗi thao thức, băn khoăn ấy trôi qua theo những năm tháng dài của cuộc đời mình. Rất nhiều khi chúng ta sống mà không rõ mình sống vì điều gì? Hạnh phúc của cuộc sống là gì? Và cuộc đời mình sẽ đi về đâu? Thế nhưng, dù muốn dù không, những câu hỏi này vẫn thường trực trong tiềm thức của bạn.



Cuộc sống mỗi ngày của chúng ta thật phong phú, nhưng cũng quá đỗi phức tạp! Phần lớn những sự hỗn loạn, khổ đau trong cuộc sống đều do con người gây ra cho nhau! Cách tốt nhất để sống thanh thản, hạnh phúc, đó là chính chúng ta phải tự thay đổi mình trước! Sự thay đổi bắt đầu tự việc xem xét lại bản thân, sau đó là bằng việc thay đổi cách sống, thay đổi những hành động cụ thể hằng ngày của mình.

Chúng tôi thiết nghĩ, dù bạn có đọc hàng trăm cuốn sách viết về đề tài này, bạn cũng khó lòng biến

những gì bạn đã đọc thành cuộc sống hiện thực của chính mình. Những ý tưởng của nhiều tác giả cổ kim Đông Tây, dù cao cả, sâu sắc, chân thành và mãnh liệtđến đâu, cũng chỉ là phương tiện tham khảo để bạn lựa chọn cách sống cho chính mình mà thôi! Bởi lẽ, vấn đề này không ai có thể bắt chước ai được cả! Và cũng không có ai "sống thay" cho cuộc đời của bạn cả, mà chính bạn phải thực sự sống cuộc đời của mình!

Khi bản thân mỗi người biết tự thay đổi mình theo chiều hướng tích cực, chắc chắn cuộc sống sẽ ngày càng trở nên tốt đẹp hơn!

Tập sách này không được viết với mục đích làm văn. Những gì trình bày trong tập sách này, trên nhiều khía cạnh của cuộc sống, sẽ giúp bạn có dịp lắng đọng những suy tư cho mình. Chúng tôi không muốn đem lại cho bạn những lời khuyên, những kinh nghiệm được đúc kết, hay những bài học đã được cô đọng sẵn, mà chỉ muốn gợi mở cùng bạn mà thôi!

Mỗi suy nghĩ của chúng ta chỉ như một tia sáng nhỏ nhoi soi rọi vào cõi thăm thẳm của cuộc đời này mà thôi! Mọi thao thức, băn khoăn của bạn sẽ trở nên sáng tỏ dần theo thời gian! Sau một quá trình nỗ lực tự thân để tìm câu trả lời cho chính mình như vậy, bạn sẽ nhận ra sự hiểu biết của mình trở nên sâu sắc hơn và có ý nghĩa hơn rất nhiều so với việc bạn chấp nhận những câu trả lời có sẵn trong sách như lâu nay! Và đó cũng là lý do mà tập sách giản dị này vẫn luôn có giá trị đối với bạn!

Cuốn sách hay nhất mà bạn có thể đọc được chính là cuốn sách mà bạn tự đọc lấy bằng chính những trải nghiệm thực tế trong cuộc sống của mình. Chúng tôi hy vọng rằng, mỗi chúng ta hãy sống như thế nào để khi những năm tháng dài của cuộc đời trôi qua, mỗi lần có dịp nhìn lại đời mình, ta sẽ ngạc nhiên khi thấy chính mình đã tự tìm ra được nhiều câu trả lời đúng đắn và sâu sắc hơn trước đây rất nhiều! Chính mình đã sống một cuộc sống thật hữu ích, tràn đầy ý nghĩa và hạnh phúc! Chân thành chúc bạn luôn cảm nhận trọn vẹn niềm hạnh phúc của một đời người với cõi lòng thanh thản!

Thân mến!

LAII THEÁLUYEIN

Quà tặng trái tim

MỖI NGÀY SỐNG TRÊN ĐỜI LÀ MỘT NGÀY HẠNH PHÚC!

oi saing thöic daiy, bain coùvui möng chao ñoin moit ngay môi cuia chính mình? Ñei soing thanh thain, moi ngöôi chuing ta phai quyet taim, trong ngay hoim nay, nhat ñình mình sei

- ° Giải tỏa hết những nỗi âu lo chaing ñaing coù ñeả coi long luoin thanh thain. Dun moi ngay troi qua, mình "gia" theim moit chuit, nhöng mình chaing bao giô phai lo laing veà nhöing chuyein ñaii loaii nhö: tuoi taic, taing cain, hay da dei ngay caing nhain nheo...
- Luôn nở nụ cười töôi nhö hoa vôi moi ngôôi. Neiu luic nao mait mui mình cuing caing thaing thì chaing nhöing moi ngôôi

xung quanh mình cuing caing thaing theo maichinh caic thainh viein trong gia ñình mình cuing bì caing thaing.

- Tiếp tục học hành. Duymình coù bao nhi củ tuoả thì mình cương vain danh thôi gian neả hoic nhỏing gì mình thích. Hoic neả naing cao chuyeản moàn, hoic chôi moàt nhaic cui naư noù hoic caich chaim soic vöôn caiy nhay mình hoaic noic nhỏing cuoán saich hay... Hoic gì cương nöôic, mie lay nöng neả naù oic mình "nhain cö vi bat thiein" lay nöôic!
- Luôn thưởng thức cuộc sống. Nhöng niem vui nhoù beù haing ngay mình luoin biet naing niu, train troing. Moit nui cöôi hoàn nhiein cuia con trei moit boing hoa cuia ngöôi khaic phai göi taing, moit quyein saich ñeip môi ra trein bain hoic... nhông ñieiu ñoù khiein mình caim thaiy trong loing ñaiy aip hainh phuic vai trei mai...
- ° Khi những giọt nước mắt tuôn rơi. Mình nau buoin, mình chaip nhain, mình caim

nhain, van mình vöôit lein. Ngöôi gain gui nhat vôi mình suot cuoic ñôi khoing phai ai khaic man chính lan mình. Can ñaim töi mình vöôit lein khoi ñau lan moit thai ñoi duing caim nhat khi mình ngan caing lôin tuoi, tröôing thainh.

- Tạo ra ở xung quanh mình một thế giới dịu êm ñaiy aip tình yeiu thöông gia ñình, coù nhöing loại hoa mình thích, nhöing vait kyûnieim ñaing yeiu, nhöing ñia nhaic hoaic nhöing quyein saich hay... Bôi vì, ngoi nhai cuia bain lainôi choin bain nöông naiu...
- ° Quan tâm đến sức khoể. Neáu sốic khoie cuân mình toát, haiy giối gìn noù Neáu sốic khoie cuân mình coù vain ñeà haiy tìm caich cai thiein noù

Vancuoti cung, luotin nhôi raing, cuotic soting cuita mình khoting ñööic ño baing chieiu dati cuita nhöing naim thaing mình soting, nhöng ñööic ño baing nhöing khoainh khatic hainh phuic bat tain manmình coì nööic trong töing ngay soting cuita mình.

CHƯƠNG I: KHẮC PHỤC KHÓ KHĂN

1. Căng thẳng vì công việc

hi caim thaiy quai chain nain, caing thaing do coing vieic bì doin ñoing quai nhieiu, dööing nhö chuing ta chaing coin caim thaiy thích thui gì vôi coing vieic cuia mình nöia. Caim giaic ngain ngaim naiy thöôing tieip tuic gaily cho chuing ta söi chaim trei trì hoain coing vieic, vai keit quai lai chuing ta laii phaim phail sai laim hoaic thaim chí thait bail trong coing vieic. Thait lainguy hieim, ñuing khoing? Döôi ñaily laimoit vail caich giuip bain trainh ñööic nhöing tình huoing nhö vaily, ñeilcoùtheil vööit qua nhöing beitaic trong coing vieic cuing nhö trong cuoic soing:

° Hãy quý trọng cơ thể của mình:

Tröôic heat, bain cain coù moat cheá noa ain uoáng, ngha ngôi hôip lyù baio naim soic khoie, töa noù bain

môi coù the à thöic hie àn nhöing coing vie àc, ke á hoaich mai mình ñai ñe àra. Söic khoe àcuing de à ñem lai cho bain traing thai phain chain, ye àu ñoi hôn lai khi cô the à bain ñang bì ñau ye au. Ñi e àu nôn giain nai yai cuing bie at, nhöng lai ít ngo ôi tha at soi bie at quan taim giối gìn soic khoe à

° Có một tấm lòng chân thành bên cạnh:

Thait khoù coù theả vöôit qua noi nhöing cuì soic trong cuoic soing hay trong coing vieic, neiu luic naio bain cuing "đơn thương độc mã". Khi phai noi mat vôi rat nhie àu vain neànan giai, hoaic coù nhỏing khi bain bò oan öìc, bò nhie àu ngöôi khaic hie àu laim... thì vieic coù be in mình moit taim loing chain thainh cuing giuip bain de à bình tính taim hoìn ne à bat tay vaio giai quyet nhỏing vain neàcula mình hôn. Taim loing chain thainh ôi naiy coù the à lai ngöôi vôi (hoaic choìng) cuìa bain, lai ngöôi thain hay lai bain thain naio noù noìng caim vôi bain.

° Hãy tự thương mình:

Nhieù ngöôi cöù lao vano lan vieic nhỏ ñien, bat kei giối giac nghì ngôi hoac chang con quan

taim gì ñein ñieiu gì khaic trong cuoic soing. Laim nhö thei hoi coùthainh coing vai hainh phuic khoing? Thainh coing thì cuing coùthei coù moit chuit naio ñoù nhöng hainh phuic thì chaic lai khoing. Ñein luic sòic khoeisuy suip hoaic bait ngôi ñoi beinh thì hoi khoing thei tieip tuic laim vieic ñööc nöia. Phai bieit keit hôip laim vieic vai nghie ngôi moit caich hôip lyù ñieiu ñoi thì sòic laim vieic môi duy trì laiu dai ñööc trong maiy chuic naim liein. Ngoai coing vieic cuia mình ra, bain phai bieit quan taim thöôing thöic thiein nhiein, cuoic soing. Neiu còù lao vaio laim vieic mai thôi tieit chuyein muia, hoa nôi cuing khoing hei bieit, chim hoit cuing khoing hay... thì "toi nghieip" quail

° Hãy chia công việc ra thành từng phần:

Caim giaic beá taic thöôing ñeán vôi chuing ta khi aip löic cuia coảng vieic quai naing. Ñieiu naiy coù moit phain nguyeán nhain lai do chuing ta thieiu keá hoaich, thieiu sối toả chốic, khoảng biet chia coảng vieic cuia mình ra tổing phain nhoù tổông ổing vối tổing khoaing thôi gian nhat ñình ngay tổi ñaiu. Neiu bain biet laip keá hoaich vai phain chia coảng vieic cuia mình moit caich khoa họic, hộip lyì thì bain

seithoait khoi moii beitaic vaikhoing bì mat phöông höông khi bat tay vaio thöic hiein coing vieic.

° Hãy nghe nhạc đi:

Neáu chuỳng ta môi maiy nghe nhaic oàn aio, om som heat côi bat buoic ngoài thain trong gia ñình vai caù nhoing ngoài haing xoìm phai bat ñaic dó nghe loail nhaic "khuỳng khieip" cuia mình, thì ñie àu ñoù cha khie in chuỳng ta vai nhoing ngoài soáng gain chuỳng ta trôi neán caing thaing hôn mai thoá! Alm nhaic vôi giai ñie àu eim ñe àm, du doông, nhei nhaing, se i giuỳn bain tho giain moit caich nhanh choìng, nho lai "lie àu thuoic" xoa dòu nhoing caing thaing thain kinh cuia bain, giai thoait bain khoi nhoing aip loic cuia coàng vieic.

° Hãy kết hợp hai hoạt động cùng một lúc:

Coùtheilbain seiphain ñoi: "Bain roin suoit ngany, lann khoing heit vieic thì laiy ñaiu ra thôi gian man nghe nhaic?" Thait ra, trong cuoic soing haing ngany, coùnhöing vieic rait buoin teil ñôn ñieiu, nhö giait ui quain aio, lau nhan töôil caiy, taip theilduic, naiu ain... Sao bain khoing vön lann nhöing vieic ñoùvön nghe

nhaic? Laim nhö vaiy, bain seicaim thaiy thuì vì hôn rat nhieiu, ñuing khoing? Toi cuing vöra laim vieic nhar vöra suy nghí vei bair bair mình saip viet hay ñei coông quyein saich mar mình sei biein soain, ket hôip coing vieic nhö vaiy hieiu quai laim!

° Biết điều gì là quan trọng nhất:

Nota khi chuing ta gaip beátaic, khoù khain trong coing vieic lando chuing ta chöa nhain ra ñieiu gì landuan troing nhait trong coing vieic vancuoic soing cuia mình. Phail bieit löia choin ñieiu gì landuan troing nhait trong coing vieic cuia mình vantain taim laim vieic vì ñieiu ñoù mainh dain gait boù nhöing ñieiu ít quan troing vanvait vainh sang moit bein.

° Rút ra điều gì đó từ công việc của mình:

Mod lain laim coing vietic gì, bain nein töi hod: "Mình coùthearuit ra ñoòic ñietu gì tonhoing vietic ñat laim? Coing vietic cuta mình coù yù nghóa gì khoảng?" Mod lain gaip khoù khath, bea taic trong coing vietic, bain haty vain duing nhỏing kinh nghietim voán coù cuta mình troòic ñaty. Ñietu naty cuting set giutp bain toi mình thato gôt mod soá bea taic gaip phat trong coing vietic.

° Ý chí hành động:

Nöng suy nghí quaùnhieù veàcoing vieic, ñöng quaù phoìng ñaii nhöing khoù khain, beátaic man mình ñang gaip phai. Nöng ngoi khoanh tay laii van thain traich phain, sao mình khoả quail Vì laim nhö vaiy bain sei deachain nain, dealui böòic. Thait ra, bat kyn ai trong cuoic soing cuing ñeàu coù nhöing khoù khain van noi khoả rieing cuia mình. Thai noi than traich hoaic tuyeit voing sei khoing thay noi nöòic gì caù Trai laii, bain haiy kiein quyeit coá gaing bat tay vano laim vieic heit mình ñeà giai quyeit töing böòic nhöing khoù khain cuia mình. Chuic bain thainh coing!

2. Lo âu và căng thẳng

at caichuing ta ít nhieiu ñeiu coikinh nghieim trail qua nhöing côn stress (caing thaing) liein quan ñein nhöing tình cainh hoaic nhöing biein coákhoù khain trong cuoic soing. Thöic teácuoic soing hoim nay coin coirrait nhieiu nhöing hoain cainh, tình huoing khaic mailaiu nay vain laim cho nhieiu ngöôi chuing ta caim thaiy luoin bì stress. Nguyein nhain

gaily ra stress thì rait nhieiu, nhöng töiu trung vain lainhöing nguyein nhain liein quan tröic tieip hoaic bait nguoin töi chính loi soing haing ngaily, coing vieic, gia ñình cuia moi ngöòi...

Stress coù the a con lie an quan ñe an be anh ta at cu a cô the a larm giaim sối höng pha an hoait ño ang cu a chu àng ta. Var ngo ôic laii, ngô ôi bù stress cu ang de a bù o am ñau the a xa àc nhie au hôn. Stress a anh hö ôing tre an nhie au ma at kha àc nhau cu a cuo ac so ang mo a ngô ôi: tố a số àc kho e a ñe an hie au qua a co ang vie ac, var quan troing nha t lar nie àm vui so ang, ye au ñô ai...

Do ñoù laim caich naio chuing ta coù thei ñoi phoù moit caich hieiu quai vôi stress, laim giaim caic nguyein nhain gaiy ra stress, ñoù lai öòic muoin khoing phai cuia rieing ai! Döòi ñaiy lai moit vai kinh nghieim höiu ích ñei giaim stress:

° Đánh giá đúng những nguyên nhân gây ra stress:

Böðic ñaiu tiein ñeilaim chui ñöðic stress lannaim ñöðic nhöing nguyein nhain, kei cai nhöing nguyein nhain tieim taing gaily ra stress cho bain thain mình.

Haỹ nhìn laii caic hoait ñoing haing ngay cuia mình. Lieiu bain coùtrai qua moit trong caic nguyein nhain döôi ñaiy:

- Bận tâm về tình hình thế giới;
- Giảm hứng thú, nhiệt tình trong công việc;
- Mất một số bạn bè;
- Thời gian dành cho con cháu quá ít;
- Cảm thấy thời gian của mỗi ngày quá ngắn ngủi;
- Nghĩ về cái chết của chính mình;
- Cảm thấy khó ngủ, mất ngủ;
- Mong ước một điều gì đó trong cuộc sống của mình sẽ thay đổi;
- Gặm nhấm một nỗi đau nào đó trong tâm hồn;
- Sắp đến một cột mốc nào đó trong cuộc đời
 (65, 70, 75, 85, 90 tuổi...);
- Bận tâm về con cái, cháu chắt;
- Suy giảm khả năng trí tuệ;
- Một thay đổi bất ngờ nào đó trong gia đình...

° Loại trừ hoặc giảm thiểu những nguyên nhân gây ra stress:

New coù the haiy taim sối với gia ñình, bain be hoạic nhồng ngoài khaic. Haiy tìm trong danh saich lieit keả nguyein nhain gaiy ra stress cuia bain vay tìm xem nguyein nhain nay bain coù the loaii tröy hoạic giaim thieiu. New bain coù nhỏing nguyein nhain veà mait sốic khoệi thì haiy tìm sối trối giuip cuia baic sy New laynhỏing nguyein nhain thuoic veà thoi quen sinh hoạit, thì bain nein thay ñoi thoi quen sinh hoạit theo höôing tích cốic, coù lôii cho tinh thain cuia bain hôn.

° Sắp xếp kế hoạch sống của mình:

Naiy lancaich hay nhait ñeigiaim stress. Bain haiy laip moit kei hoaich, trong ñoù ghi roi nhoing hoait ñoing mình cain laim: hoic theim moit ngoail ngoi hoaic taip chôi moit nhaic cui, ñi du lìch, thaim bar con hoi haing, thaim trail treûmoù coil, ngo oil giarneo non. Nhoing gì mình cain chuain bì cho caic chuyein ñi noi? Thôi gian cui thei nei thoic hiein toing hoait noing noi? Khi tích coic lao vaio caic hoait noing

phong phuì khaic nhau vì bain thain vai vì ngöôi khaic nhỏ vaiy, chaic chain bain seitìm laii ñöôic söi töôi tain cho taim hoin mình vai giaim ñöôic stress.

° Có thêm nhiều bạn bè:

Caim giaic coânôn lagmoit trong nhöing nguyein nhain gaily ra stress. Tích cóic tham gia vago caic toá chóic xaghoil – tóg thiein, bain seg coù dòp cói môitaim long, noin nhain tình caim, nieim vui giao tieip, giuip nôi lain nhau trong coing noing. Noil chung, nöng bao giôg boù lôi nhöing có hoi môi roing taim long mình vaggiao tieip vôil ngöði khaic.

° Chẻ vụn những nguyên nhân gây ra stress:

Nhieùu nguyein nhain gaily ra stress cuing taic ñoing lein bain, bain sei bò stress naing hôn. Trail lail, töing nguyein nhain gaily stress taic duing rieing leil lein bain, bain sei deil daing ñoil phoù hôn. Haily luoin tìm caich giaim soi lööing caic nguyein nhain gaily stress, ñoing nein ñeil cho chuing taic ñoing cuing luic lein bain.



3. Thất bại trong công việc

uoic ñôi cuia moi ngöôi ñeù coì nhöing öôic mô, nhöing muic ñích khaic nhau, vao bat coù ai cuing nuoi khait voing vöôn ñein thainh coing, nhat lao khi chuing ta coin trei Thei nhöng, vöôn ñein thainh coing khoing phai lao chuyein dei daing. Sau nhöing that baii, nhieù ngöôi chuing ta coù khuynh höòing muoin boù cuoic vì nain chí vao cam chòu cuoic soing cuia moit ngöôi bình thöôing. Caing lôin tuoit thì caing khoing muoin nuoit döôing bat kyoöòic mô naio nòia. Tail sao lail nhò vaiy? Coù rat nhieù lyù do khaic nhau, mao moit trong nhöing lyù do ñoù lao chuing ta ñao trôi thainh nhöing ngöôi sôi that bail.

Chính vì sôi mình sei tier turc that bail, nein chuing ta cuing khoing con khait khao vöôn ñein thanh coing. Long sôi hai naw ñai taro thanh moit trôi ngail voi cuing lôin khier chuing ta khoing thei tier cain ñöör vôil nhöing cô hoil môil meilkhair maw cuoir soing coù thei ñem lail. Ñaiy law moit ñier voi cuing ñaing tier. Neiu luir naw bain cuing toi ra sôi

hat that baii, chat chat bain seithat baii. Ñieù quan troing nhat lanphat vööit qua not sõi hat nay!

Laım theánano chuing ta coùtheávööit qua noi sõi hai nany? Coùnhieiu caich ñeálann ñööic ñieiu nany van sau ñaiy lan moit van gôil yù

Tröôic heát, chuing ta phaí tin raing, khi mình vain com kiein trì ñeo ñuoi nhöing öòic mô thì mình com coù cô hoi ñei thamh coing. Mình che thöic sối that bail khi chính mình tối nguyein boù cuoic may thoi! Bao nhiều ngôi tröôic mình cuing ñai tổing nuoi đöôing nhỏing öòic mô gioing nhỏ mình, vay họi cuing ñai tổing gait hai thamh coing. Vaiy thì tail sao mình lail khoing thei? Loing sối hai cuia mình thốic lai quai noi voi lyì Sối hai nhỏ vaiy chaing qua che lai lai trainh thốic tei may thoi!

Thoùhai, haiy tìm kieim nhoing bai hoic tonthat baii ñai qua trong quaù khoù Chuing ta nein khaich quan nhìn nhain raing, that baii ñai xaiy ra roi thì khoing laim laii ñoòic, chính mình phai chùu trainh nhieim veà soi that baii cuia mình. Ñieiu duy nhat man chuing ta coù thei "vôit vait" ñoòic lai ruit kinh

nghieim tönnhöing that bail ñai qua, biein noù thainh bail hoic hoil ích cho mình, trainh laip lail nhöing that bail töông töi ôù töông lai.

Cuoá cung, tích cöic laim nhöing vieic tot nhat ñeả caí thiein tình hình. Che coù bat tay vaio hainh ñoing thì môi ñaiy lui ñööic nhöing noi lo sôi that bail. Neáu còù mai khoanh tay ngoi nhìn, khoảng daim bat tay vaio hainh ñoing gì het, thì noi sối hai seingaiy caing taing theim mai thoi! Hainh ñoing cuing lai con ñöôing ñeả ñi ñeán thainh coàng. Nhìn vaio hainh ñoing cuia bain, ngôôi ta sei ñainh giaù nhain caich vai giaù trò con ngôôi cuia bain. Che coù bat tay vaio hainh ñoing, vòia laim vòia bình tính ñuic ket nhöing kinh nghieim, nhỏing bai hoic quyù giaù cho mình, bain môi coù theả vöôn ñeán thainh coàng vai khaing ñònh giaù trò bain thain ôi moit ngaiy mai.

4. Bệnh tật

rong cuoic soing, chuing ta khoing thei trainh khoi nhöing luic soic khoeisuy yeiu vaibeinh tait. Khi soic khoie bait ñaiu suy giaim, hoaic khi bì oim ñau, lailuic chuing ta bieit quan taim ñein vieic giöigìn soic khoeivaiñeiphoing beinh tait. Laim thei naio ñei chuing ta phoing beinh vai choia beinh thait hieiu quai? Thai ñoi soing tích coic cuia bain lai yeiu toi coi vai troi quyet ñình. Bain cain:

° Có niềm tin tưởng tích cực vào bản thân:

Nieim tin vano bain thain lanhon ñaù taing vöing chaic trong thai ñoi cuia bain tröòic beinh tait. Söi thöic lan cò thei moi ngöòi suoit ñòi khoing thei trainh khoi bò beinh tait, khoing nhieiu thì ít. Bain cain coù moit taim thei tích coic ñoi vôi vain ñei beinh tait, ñei coù thei tìm caich choia trò toit nhait, tön ñoù môi mau lanh beinh. Tuyeit ñoi khoing nein coù thai ñoi than thain traich phain moit caich voi lyù hoaic quaù lo aiu tuyeit voing, vì nhoing thai ñoi tieiu coic aiy che lann cho beinh tait traim troing theim. Bein

cainh ñoù moit thail ñoil soáng tích cöic hôn nöile lan bain luoin tìm caich naing cao söic khoeil cuia bain thain, phoing beinh hôn chöile beinh.

° Đi tìm sự khuây khỏa, gia tăng niềm vui:

Naiy lan ñieiu chui yeiu nhait ñei rein luyein noi taim mình troòic nhoing trieiu choing cuia beinh tait. Haiy tìm ñoic, hoaic nghe nhoing taic phaim vain choong lainh mainh, nhoing bain nhaic tooi saing..., ñei ñem laii cho mình traing thail taim hoin tooi vui hôn, goip phain naing cao soic khoei Taim loing ñoing caim van bieit thoong yeiu ngoòi khaic lan moit phoong thuoic boi kyndieiu.

° Tập thói quen ăn uống điều độ mỗi ngày:

Naiy lan moit trong nhöing caich toit nhait ñei giöi gìn soic khoei, ngain ngoia beinh tait. Nhöing loi khuyein cuia caic baic syi chuyein khoa, nhöing saich phoibiein kiein thoic khoa hoic veildinh dööing cuing rait coùich cho bain. Bain cain hieiu veilcaic loail thoic phaim cain thieit haing ngaiy van giail trì dinh dööing cuia caic loail thoic phaim man gia ñình bain duing haing ngaiy.

° Luyện tập cơ thể thường xuyên:

Luyein taip cổ theithöông xuyein lagnieù khoảng theithieù neicoù moit cổ theitraing kiein, nei phong beinh tait. Moi ngay, bain nein danh moit khoaing thôi gian nhat nình neitaip theiduic hoaic chôi moit moin theithao nao noi phughôip với bain nei taing cöông sốic khoei

5. Không hài lòng về cuộc sống

uoic soing cuia chuing ta khoing trainh khoi coù nhöing luic caim thaiy voi cuing chain nain veà ñui moil chuyein choòing tai gai mait quanh mình. Ñi eiu naiy ainh höòing ñein soic khoie, laim giaim hi eiu suait coing vieic, laim mait soi thanh thain trong taim hoin vaini eim vui trong cuoic soing haing ngaiy cuia moil ngöòi.

Laım theá na no chuing ta coù theá ño á phoù mo it caich coù hie iu quai vô i caim giaic na ny? Dö ô i ña ây la mo it va i gô ii yù

° Phót lờ những chuyện vặt vãnh:

Theá nano lan nhöing chuyein vait vainh? Nhöing chuyein vait vainh lan nhöing chuyein nhoi nhait,

khoảng coù gì saíu saíc, taim thöông, khoảng coù yù nghía, khoảng quan troing trong cuoic soáng haing ngay. Nhông beả boá nổi tö cuia moát "ngoá sao" naưo nói nhöing tin nói that thieit, yù kieán cuia nhỏing ngôôi muyquaing, nói giay chòa kòp nainh boing, cai coả aio số mi hôi bò dô..., lay moát vai ví dui cui theá Noi chung, nhỏing chuyeán vait vainh lay nhỏing chuyeán khoảng nem lail yù nghía gì hỏiu ích cho cuoic soáng cuia mình, cuia ngôôi khaic vay cuia xai hoá. Theá thì tail sao chuing ta lail còù phaí bain taim vôi nhỏing chuyeán vait vainh nhỏ the? Neáu còù neả mình bò chìm naím trong nhỏing chuyeán vait vainh nhỏ thay, bain sei nainh maít nhỏing muic ních soáng lôin lao trong cuoic nôi bain.

° Chấp nhận những gì không thay đổi được:

Cöùchuù yù mai ñein nhöing ñieiu vööit quaù khai naing ñieiu chanh cuia bain lai moit noi bait hainh. Cöù thoù hình dung bain coágaing thay ñoi thòi tieit ngaiy hoim nay cho hôip vôi yù thích cuia bain, hoaic bain muoin thay ñoi nhöing gì ñai xaiy ra trong quaù khoù thay ñoi hình daing cô thei cuia bain, hoaic thay ñoi mainh ñai quei höông nôi mình ñai

sinh ra? Hoaic bain lanmoit caùnhain manmuoin thay ñoi caù moit thöic tail cuia xai hoi? Tat caù nhöing ñieiu ñoù bain nein vui veù chaip nhain chòù khoing thei thay ñoi ñöòic. Nhöing ai còù muoin thay ñoi nhöing chuyein nhö vaiy thì sôim muoin gì hoi cuing phail tìm gaip baic syi taim lyù thoi, vì hoi lan ngöòi öa chuoing moil noi buoin khoi Nhieiu côn caing thaing, chòing loain thain kinh van höing xung ñoi naiy sinh lando ngöòi ta còù coi gaing ñoi thay ñoi nhòing gì khoing theithay ñoi ñöòic. Haiy hoic caich chaip nhain – dun rait khoù – ñei vui soing, ñem lail cain baing cho taim trí mình.

° Tích cực hoạt động:

Sau khi phôit lôi nhỏing chuyein vuin vait vai chaip nhain nhỏing thời khoảng thei thay nói nöớc, thì tích cóic hoait nóing phai lai böôic quan troing tieip theo. Taip trung cho nhỏing muic tieiu lôin lao trong cuoic nổi mình phai lai nieiu quan troing nhait nói vôi bain. Trong phaim vi nghei nghieip cuia mình, bain haiy tích cóic hoait nóing nei coáng hiein cho xai hoi. Noi cuing lai caich nei bain khoảng com thôi gian chuì yì neán nhỏing chuyein vuin vait,

cuing nhỏ khoảng phat buoàn bat veà nhỏing ñieàu khoảng theithay not nöỏic. Cuoic soáng noàng nghĩa vôi hoait noàng tích cóic var beàn bà. Thôi gian cuoic nôi mot ngoôi that ngain ngut var quyì giai bain haiy tích cóic hoait noàng net nem lai yì nghĩa cuoic soáng cho mình var cho ngoôi khaic.

° Quý trọng những niềm hạnh phúc nhỏ bé mỗi ngày:

Cuoá cung, bain haiy biet quyù troing nhöing nieim hainh phuic nho nhoù mar mình coù nö cic moá ngary trong cuoic soáng. Moit ly kem ngon, moit quyein tietu thuyet, moit tôrbaio hay... Tat caù nhòing nieim hainh phuic noù dur nhoù thoá, nhöng noù lail lar nhòing nieim hainh phuic khoing keim phain lôin lao trong cuoic soáng. Haiy caim nhain nhòing nieim hainh phuic aiy, thö giain thoat mai vôi chuing, vì chuing sei giuip bain soáng yeu nôi hôn rat nhieiu. Varkhi noù nhòing bi quan chain nain noá vôi bain sei chaing con yù nghóa gì nòia!

6. Loại trừ những thói hư tật xấu

nang ngaip chìm trong hoá that bail; bain vain com haing hai hay ñai nhuit het yì chí; bain nang hainh phuic hay saiu khoả bain ñang tích cöic laim vieic hay bieing löôi; ngaiy hoàm nay bain ñang ôi trong hoam cainh, taim traing naio... tat cai ñeiu do ainh höôing cuia nhöing thoi quen tot hoaic xaiu cuia bain.

Mott soá ngöði thöðing noti: "Tot chaing laim nöðic vietic gì cau Bain chat cura tot lar löði bieting roti." Noti nhö vary lar sai, vì chaing coù ai mang bain chat tör nhietin lar löði bieting cau Noù lar do carch soting cura churing ta ñar darn darn trôu tharnh thot quen xaru, khietin churing ta tör cho minh lar löði bieting var khoring muotin bat tay var laim vietic gì nöra. Mat khar, chính thot quen nary lail ainh höðing ngöðic trôu lail tính carch cura churing ta, noù noth hình luoth cautính carch cura churing ta.

Noil caich khaic, chuing ta taio ra nhöing thoil quen trong cuoic soing cuia mình, vaichính nhöing

thoủ quen cuống taio ra chính con ngôc cuốa chường ta. Bain coù theả thaiy, trong cuoic soáng haing ngay, moi ngôc thöông ñainh giaù nhau qua nhông thoủ quen ñai ain saiu vao cuoic soáng cuốa moi ngôc . Bar A coù thoủ quen giuip nôi ngôc hoain nain, moi ngôc nainh giaù bar A lar ngôc tot. Ohg B coù thoủ quen buoi chieù nao cuống uoáng röc u, roi veà nhar hanh hai vôi con, moi ngôc nainh giaù oáng B lar ngôc xaiu...

Trong cuoic soing, moil thainh coing hay that bail, moil vui söòing hay buoin khoi, phain lòin ñeiu phui thuoic vaio nhöing thoil quen tot hoaic xaiu cuia chuing ta. Chính vì vaiy, bat còi ai muoin mình soing moit cuoic ñoil ñaiy aip hainh phuic, thainh coing, thì ñieiu quan troing tröòic tiein phail nghi ñein lai giaim thieiu nhöing thoil quen xaiu vai thay vaio ñoù lai taip luyein nhöing thoil quen tot.

Lalu nay khoảng phat chuing ta khoảng nhain thöic nöốc nhu calu phat thay not nay, nhöng chuing ta bain khoản khoảng biet phat laim the thai nai net coù the thay not nöốc tain goác nhồng thời quen xalu nat ain salu vaio cuốc soáng cula mot ngôc th

chuìng ta. Theároit, ta lail khoảng coù ñuû söic mainh yùchí cain thieit, duaraing ta bieit mình cain phail coù ñuû söic mainh yùchí thì môil thay ñoil ñööc.

New bain mong muowin thay ñow nhöng thoù quen xaw law nay cuna mình, nham lam cho cuoic sowng cuna mình mow ngany ñöör thanh cong van hainh phuic hôn lein, thì nhöng gôi yì döôi ñaw coù thei höw ích cho bain.

Tröôic heát, bain haỹ liet keả roĩ rang trein giaiy mot loait lyù do vì sao bain muoán thay ñoá nhöing thoi quen xaíu laiu nay cuia bain, roá bait ñaiu thay ñoá. Chaing hain, bain muoán boû huit thuoác laù boû tat chain chön leà meà laiu nay, hoaic quyet taim laim viet gì thì laim ñeán nôi ñeán choán, khoáng boú dôu nóia chöing. Bain coù viet ra mot loait lyù do man bain coù the à nghú ra ñöôic. Ñi eàu nany gi uip bain nhìn roí laii bain thain mình, thaiy ñöôic mot loait ích lôii cuia viet tön boù nhöing thoi quen xaíu, van taip trung ñöôic söic mainh yù chí cuia mình ñeá thay ñoá.

Tieip theo, bain cuing haiy lieit kei ra giaiy moit loait nhöing lyù do mai bain khoing muoin thay ñoit thoil quen xaiu laiu nay cuia mình. Chaing hain, neiu

bain khoảng muoán boû huit thuoác, vì sao? Thuoác laim bain caim thaiy thö giain, khoan khoai!? Noù chồing toû bain lai ngöôi "chòu chôi" trong nhoàm bain hoaic khi giao tieáp ngoai xai hoi!? Hay lai khi caim ñieáu thuoác laù trein tay, bain thaiy mình "töi tin" hôn, "haip dain" hôn trong con mat cuia ngöôi khaic phai!?...

° Phân tích thực tế vấn đề:

Bain töi hot mình, còi duy trì mat nhöng thot quen xatu nhỏ vaty thì coùich gì? Hay lancha coùhail? Chaing lei mình cain phat mang cat vei tời tin, hap dain giai taio nhôn vano ñi etu thuot laù trein mot hay sao? Thốic ra, còù huit thuot laù nhỏ the mốt cang chồng toù mình lanke i yetu nuốt, khoảng coù nui sốic mainh yì chí nhỏ nhi etu ngô thait. Netu quanh mình vain com biet bao ngô thuit thuot ở? That ra, họi cung nai muot boù huit thuot laù bao nhi etu lain rot nhỏng họi chòa boù nö còi, vì họi khoảng coù nui sốic mainh yì chí cain thiet. Lei nano mình cung cha lan mot keủ thietu yì chí nhỏ bao nhi etu ngô toù yù chí cao, mình phat boù nó c thuot laù...

Baing caich suy nghí nhỏ vaiy, bain seĩ tìm nöỏic nóing loic thuic naiy chính mình, gia taing soic mainh yìchí cho bain thain neivoôit qua nhỏing thoi quen xaiu.

° Tìm đến những hoạt động tích cực:

Naiy lar caich hay nhat ñei vööit qua nhöing thoi quen xaiu. Haiy nhìn nhöing ngöòi tham gia coing taic törthiein xai hoi marxem, troing hoi töi tin varhaip dain hôn nhöing kei huit thuoic lairrat nhieiu lain. Haiy nhìn nhöing nöi doanh nhain trei thainh ñait marxem, hoi khoing che laim giaiu cho rieing mình mar coin goip phain taio coing ain vieic laim cho bao nhieiu ngöòi khaic, troing hoi thait töi tin var voi cuing haip dain, nhöng hoi cuing ñaiu phai cain ñein ñieiu thuoic lai trein moi... Bain haiy tìm ñein nhöing hoait ñoing boi ích, lainh mainh, taio cho mình moit hình ainh tích coic khaic veibain thain, ñei vööit thaing nhöing thoi quen xaiu.

Trein ñaily chi lar moit ví dui ñiein hình veà chuyein törboithoil quen huit thuoic lai Moil ngöôil chuing ta coin mang naing trong loing bieit bao thoil

xaíu khaic nöia marchuing ta cain töi giaic tích cöc söia ñoil. Nhöng vôil bait còi thoil xaíu naro cuing vaiy, bain cuing coù thei thöic hanh theo nhöing gôil yù neiu trein, ñeil tör boil thoil xaíu cuia mình, goip phain larm cho taim hoin mình ngary carng ñööic thanh thain var hainh phuic hôn lein!

7. Những lúc đau khổ

au khoả chain nôi... lan nhöing caim nhain thöông thaiy khi chuing ta phai trai qua nhöing côn khuing hoaing trong cuoic soáng. Khi gaip nau khoả nhieù ngöôi rôi vano tuyet voing: troán trainh nau khoả thì khoảng nöôic manchoáng trai lai noù cuing khoảng xong. Phai laim theá nano baiy giôi? Bi kìch cuia muoàn noi khoả nau trong cuoic nôi cuing chính lanôi noil

Ñieàu ñaing tieác lan nhieàu khi thaii ñoà troán trainh, khoảng daim nhìn nhain ñau khoả cha canng khieán bain caim thaiy ñau khoả theàm. Con choáng trai laii ñau khoả bain cuing chöa chaic tieàu dieit ñöôic heit moii ñau khoả man khi bain còì coá hanh ñoàng

trong not tuyet voing nhỏ vaiy, biet ñatu chồng hanh ñoting cuia bain com coù thet gaty ra nhỏting not hiet nguy cho ngôti khaic var cho cat chính bain.

Do ñoù caich toát nhait chính lantaim thôi chaip nhain ñau khoả cam ñaim nhìn nhain sối coù mait cuia noá ñau khoả trong cuốic ñói mình, roá thì dain dain caim giaic ñau khoả sei hoain toain thoait khoá bain. Taim hoàn cuia bain sei lail nhei nhoim vai vui töôi nhö thöôing thoá! Döôi ñaiy lan moit vai bí quyet ngain goin nhöng rat höiu ích, giuip bain xoa dùu nhöing noá phiein muoin moit caich nhanh choing. Bain haiy tìm moit nôi töông ñoá yein tính moit chuit vai thöic hainh bai taip naiy:

- Nhaém mat laii vag tööing tööing bain ñang cho pheip moii not phiein muoin trati ñeiu khaép cô thei bain.
- ° Ñöng choáng trailail chuing gì heát, cöitteáp tuic ñeá chuing trail ñeáu khaíp cô theá bain nhö theá
- Haiy töôing töôing bain ñang gain cho moil ñau khoilcuia bain moil maiu saic naio ñoùmaii bain yeiu thích: maiu xanh laicaiy, maiu cam,

- mau vang, mau xanh nöôic biein hoaic bat cöì mau gì cuing ñöôic, miein lan bain phai voi cung thích thuì vôi mau bain choin.
- Haiy coágaing laim cho nhöing noi ñau khoả cuia mình ñang dain trai khaip cô theả trôi neàn meàm maii, uyeản chuyeản hôn. Bain hình dung mình ñang uoán nain nhöing noi khoả aiy nhoù laii, nhei laii, meàm nhuin ñi (y nhö theả bain ñang chôi nghìch ñat seit hoà nhoù vaiy!) vao bain ñang dain dain eàm dòu thoait ra khoi chuing!
- Bain haiy lam moit cuoic thoù nghieim thay ñoil kích côi maiu saic, vò trí cuia nhoing noil phiein muoin cuia bain.
- " Haiy thay ñoi caich nghí cuia bain veà söi ñau khoi noù haiy ñôn giain hoaù noù ñi, laim cho noù trôi nein bình thöôing, nhei nhaing hôn!
- Haiy nghó raing, bain coù thei xoa dùu noi phiein muoin ñoù baing chính tình yeiu, söi caim thoing, baing thail ñoi cao thöôing bain dainh cho ngöôi khaic...

- Haiy lam bat cöichuyein nhoùnhait gì, miein la bain caim thaiy thoai mai: uoing moit ly nöoic chanh; voia ñi taim nöoic lainh voia môù moit bai hait vui töôi va ngheiu ngao hait theo tieing nhaic; hoaic thaim chí ñoing coia phoing laii, voia môù nhaic voia nhaiy töng töng; hoaic ain bat coù moit moin mình thích nho: buin rieiu, oi chaim muoi ôit, ñui ga quay...
- Sau cung, bain haiy coù moit cuoin soi tay thait xinh xain, trong ñoù bain ghi laii nhöing kinh nghieim man bain ruit ra ñööic tön sau nhöing lain ñau khoi, phiein muoin. Cuoin soi nany sei lan tai sain voi giaù cuia bain, bôi kinh nghieim cang coù giaù trò khi noù lan kinh nghieim do chính bain ñai trai qua!

8. Thái độ bi quan về cuộc sống

ain coùtheitaio ra töông lai cho chính mình khoing? Töông lai cuia bain phui thuoic vaio nhöing ñieiu gì? Ñaiy lai moit caiu hoi thoing minh mai bain cain töi hoi chính mình.

Coù bao giốt bain suy nghí veà nhốting öốt mố cuta mình rot tới cho noù lat nhöting nietu "khoting töốting" hay khoting? Not catch khate, bain khoting daim tin nhöting gì mình ap ut trong long coù thet trôt thanh hietin thớic nöốtc. Vat bain luotin nghí veà nhỏting nietu mat bain cho rating "set chating bao giốt xaty ra nöốtc", rot bain nath long?

Lieiu chuing ta coù nein mang moit thai ñoi soing bi quan vai thieiu töi tin nhö vaiy khoing? Toi vain thöòing nghi veà nhöing öòic mô cuia toi, vai nghi veà cai cuoic soing quanh toi nöia. Toi thöi hình dung veà cuoic soing cuia nhain loail caich ñaiy moit thei kyù Chaic chain con ngoòi soing ôi thòi ñoi cuing coù nhöing öòic mô, vai hoi ñai töing thöic hiein nhöing öòic mô cuia hoi. Hoi khoing thei hình dung noi, ngaiy nay chuing ta coù thei leo lein maiy bay vai bay nhö chim trein baiu trôi, toi chaiu luic naiy qua chaiu luic noi. Chuing ta coù nhöing thiet bù ñieiu khiein toi xa coù thei bait ñoòic maiy truyein hình, coù thei kein môi boic reim coia phoing mình... Nhöing chuyein naiy, neiu xaiy ra caich ñaiy choing moit traim naim thì ngoòi ta thaiy chaing khaic nain

nhöing pheip thuait cuia phui thuyi vaiy! Thait lai kinh khuing, khoing thei naio tööing tööing noi. Thei nhöng, ngaiy nay nhöing ñie u ñoù ñai quai noi bình thööing!

Bain thaiy chöa, ngay cainhöing ñieiu kyrdieiu nhö vaiy corn coù thei xaiy ra ñöôc, thì noi gì ñein nhöing öòic mô rait ñôi thöông cuia moi chuing ta, leinaro bain laii khoing tin chuing seitrôitharnh hiein thöc kia chör? Coù thei raing, bain coù nhöing öôic mô quai "ñoing trôi", quai viein voing, thì coù thei chuing sei khoing trôi tharnh hiein thöc. Nhöng neiu bain coù nhöing öôic mô giain dò nhö, moit coing vieic yeiu thích ñei phuic vui bain thain var xai hoi, moit gia ñình hainh phuic ñei yeiu thöông... thì chie cain moit chuit coi gaing, moit chuit taim nhìn, moit chuit kiein nhain, var coing theim moit chuit may main nöia thì nhöing öôic mô ñoù chaing phai lar xa lain!

Nhieùu ngöôi khoảng gait hai nöôic thamh coảng, khoảng caim thaiy hainh phuic trong cuoic soáng, chữ vì thieáu nhỏảng suy nghí nuàng nain, thieáu söi rem luyein bain thain. Họi còù mai meâtrong nhỏảng suy nghí vôù vain naiu naiu, nhỏảng ganh gheit voâl yù vôi

ngöði khaic, nhöing bat main vei xai hoi, dain ñein nhöing hainh vi leich laic, thaim chí sai trail, gaily ra ñau khoilcho bain thain, cho xai hoi!...

Vankhi cöù mai chìm ñaim trong moit loi soing sai laic nhö vaiy, voi tình hoi ñai ñainh mat het nhöing gì tot ñeip hoi ñang coù quein mat nhöing hainh phuic ñoi thöong rat giain dò trong cuoic soing ñang chôn nôi hoi. Hoi ñai töi nguyein biein nhöing öòic mô tot ñeip cuia bain thain hoi trôithainh "khoing töòing", chi vì hoi còù mang moit neip suy nghí yeim thei vantieiu cöic nhö vaiy!

Chuing ta hoan toan coùquyein tin töôing raing, ngay tönhoim nay, chuing ta coùtheilaim nhöing vieic ñem lail nhöing ainh höôing tot ñeip ôi ngay mai. Chính vì coù nieim tin aiy man moi ngöôi chuing ta môi daim öôic mô, môi daim ñait ra nhöing muic ñích coá gaing khaic nhau trong cuoic soing. Ngay hoim nay chuing ta tích cöic laim vieic, chaic chain khoing cha vì mieing côm manh aid tröôic mat, man coin ñei nuoi döôing nhöing cao voing ôi ngay mai. Ñaiy cuing chính lan cain còi cho thaiy söi khaic bieit roi reit giöia ngöôi laic quan vôi ngöôi bi quan,

giốta ngoài coù yù chí catu tieth vôt ket coù that ñot soáng buoing xuốt chain nath cuốt nôt. Bốt vì, chư mốt lyù do nôn giain lat nhồng ngoài khoảng coù niệm tin thì khoảng daim mô öôt, khoảng daim mô öốt thì cuống khoảng coù hy voing net mat vui soáng.

Khi mot bieth coakhoing may nato ñaty bat ngôt xaty ra vôt chuing ta, chuing ta rat det rôt vato taim traing bi quan, nhöing xuic caim tietu cöc. Thet nhöng, khi bình tính nhìn nhain vato ñet nhöing ngöôt latu nay voto coù nietm tin vatoòic mô trong cuoic sotog set biet giat thích, ñainh giaù vato ñet mot caich laic quan vatích cöc hôn nhöing ngöôt khoing coù nietm tin hay mô öòic gì. Nhôt coù nietm tin vat mô öòic, chuing ta set sòim vööt qua nhöing cainh ngot khoù khain. Vì dut sao, khoù khain cuing che lat taim thôt, khoing phat luic nato cuoic ñot mình cuing rui ro mat ñöôc, bôt let netu mình chùu khoù coagaing mot chuit thì töông lai ngaty mai cuia mình cuing set lait ñöôc hainh phuic, may main, huy hoang.

Trail lail, nhöing ngöôi khoing coù nieim tin vai öôic mô thì thöôing traim troing hoù vain ñei hoi

khoảng com muibình tính, saing suot meảnhìn nhain vain meà coù tới cho nhỏing rui ro moù law "soá phain" cuia mình roi, neàn họi coù cam chòu law moit ngoôi bình thoông, khoảng com daim coá gaing vay cuing khoảng com muoán coá gaing gì nóia; vay coù theá töông lai cuia nhỏing ngoôi bi quan, khoảng coù nieim tin vay öòic mô nhỏ vaiy thì mai mai cuing sei vain muy màt may thoá!

Chung ta khoảng quyet ninh hoan toan töông lai cura cuoic nôi mình, nhöng charc charn larchung ta coù their nuoi döông nier tin, mô öôr var bat tay varo larm nhỏng vier tot neip cho töông lai cura chính mình. Mot khi mình nar larm het sör nhö vary roi thì còù bình tarm chôr nôi tharnh quar tot neip ser nern. Trong quar trình noi nörng bao giôr hoar nghi chính barn tharn mình, vì hoar nghi tòic lar giarm suit nier tin var töi mình ser larm cho mình that baii.

Khoảng coù nieàm tin, khoảng coù öôic mô, cuíng coù nghía lagmình ñang ñainh mat thôi gian, ñainh mat nhöing cô hoi tot khaic nhau trong cuoic ñôi cuía mình. Vag soáng nhỏ vaiy thì com coù yù nghía

gì neáu khoảng phati lar gainh naing cho xai hoả var cho ngôch khaic? Cho neán, tin töôing laic quan varo bain thain, biet nuot döôing nhöing öôic mô giain dò ñeá törng böôic gait hat thainh coáng thì bao giôr cuing tot hôn lar khoảng tin töôing gì ôi bain thain var khoảng daim öôic mô gì cai Sau mot thainh coáng nhoi mình sei töi tin hôn leán, daim mô öôic nhöing ñie àu lôin lao hôn mot chuit. Còi nhỏ theá nhỏing thainh coáng nho nhoi chaic chain sei dain ñeán thainh coáng lôin lao ôi ngary mai.

Tönhoim nay, haiy suy nghí veànhöing öòic mô giain dò nhait cuia bain trong cuoic soing cuia mình. Nhöing öòic mô ñoù coù biein thainh hiein thöic ñöòic hay khoing? Hôn ai heit, chính bain lan ngöòi sei quyeit ñònh caiu traillòi!

9. Thiếu động lực trong công việc

ain coù bao giôr caim thair thair thair voing, chain nain trong coing vieir cuia mình chöa? Nhöing lôi ñoing viein, khuyein khích cuia ngöði khair danh cho bain, xeit cho cuing, cuing cha lar

nhöing yeiu toábein ngoai, chöa ñuigiuip bain thaing tiein van thainh coing. Do ñoù chính bain phai töi tìm ra nhöing ñoing löic thuic ñaiy chính mình ñei thainh coing. Dööi ñaiy lan möòi caich thoic hieiu quaigiuip bain khai thaic heit nhöing khainaing tieim ain cuia mình ñei biein öòic mô cuia mình thainh hiein thöic:

° Can đảm từ bỏ những thuận lợi trong hoàn cảnh của mình:

Chöông ngai lôn nhat trong viet khai thaic nhöng khai nang tiem tang cuia bain thain chính lanhoan cainh thuain lôi hiein tail cuia bain. Bain coù nöoic coing viet nan noù lanhôn où dun chang hain, thì bain khoing theithaing tiem nöoic vôi tat caikhai naing thait söi cuia mình. Ngoài thanh coing chain chính lan ngoài biet thích nghi vôi nhoing hoan cainh bat lôi cho hoi, van toing böôic vöôit lein hoan cainh.

° Không lo mình sẽ phạm sai lầm:

Söi khoản ngoạn sei giuip chuing tạ trainh nöôic vieic phảim nhôing sai làm trong coảng vieic. Tuy

nhiein, ñei coù ñööc söi khoin ngoan ñoù bain cuing phat trai giaù baing nhöing sai laim, that baii cuia mình. Vain ñei lat bain coù hoic ñööc nhöing kinh nghieim quyù baiu sau moi sai laim, that baii vat coù biet trainh vieic laip laii nhöing sai laim hoaic that baii ñoù hay khoing mat thoi!

° Đừng tự hài lòng với những tư duy hiện tại của mình:

Tö duy lan moit söic mainh ñeithaing tiein van thainh coing. Bain haiy luoin môi roing tö duy cuia mình baing caich khoing ngöing ñoing naio van hoic hoil.

° Hướng về một tương lai hạnh phúc:

Nhöing ngöði soing hainh phuic thì dei phain chain trong coing vieic, dei tìm ñöðic ñoing löic thuic ñaiy bain thain mình thainh coing hôn. Hainh phuic khoing phail lai do ngöði khaic ban phait cho bain mai lai keit quai cuia söi löia choin vai thail ñoi soing tích cöic cuia chính bain.

° Mỗi ngày dành ra một giờ để tự tìm động cơ thúc đẩy chính mình:

Trong thôi gian moit giôn noing hoà nany, bain haiy noic nhôing cuốn saich boi ích vieit vei thanh coing, nhồing cuốn baing lyì thuì coù taic duing gaiy nguồn caim hồing cho mình haing hai hôn trong coing vieic, trong cuốic soing.

° Làm lần lượt từng việc một:

Nhieù ngöði thöðing hay "phain tain" nhöing coá gaing cuia hoi, nein hoi rat khoù ñait ñöðic hieiu quaicao trong coing vieic. Ñeithainh coing, bain haiy taip trung tat cai moil coá gaing vaio coing vieic cuia bain, hoain tat coing vieic naiy roi haiy bat tay vaio coing vieic khaic.

° Sống trọn vẹn cuộc sống hiện tại:

Neiu bain coù mail meil luyein tieic quaù khoù hoaic mô moing nhieiu veà toông lai, thì bain khoù coù theil taip trung laim toit moil coing vieic trong hiein tail cuia bain.

° Quyết tâm rằng mình sẽ cố gắng sống vui:

Nieim vui chính lan thiein nöônng trong coing vieic cuia bain, lan noing loic thuic naiy bain thanh coing.

° Không bao giờ bỏ cuộc khi gặp trở ngại hay thất bai:

Bain cha that bail khi chính bain töi boù cuoic, khoảng com muoán coá gaáng gì nöia! Cöù kieżn nhain vôi nhöing muic ñích cuía mình, töi ruit kinh nghieżm tön nhöing that bail, tích cöic hoic hoil nhieù hôn van bain seithainh coáng.

° Dám mơ ước:

Phati coù nhöing öòic mô cao ñeip môil khiein mình haing hail bat tay varo hoait ñoing höòing veà moit töông lai tot ñeip hôn. Ñörng bao giôr maic caim, töi ti ñein noil chaing daim öòic mô ñieiu gì cail

CHƯƠNG II: THÊM CHÚT NGHỊ LỰC

1. Hứng khởi trong công việc

huỳng ta ngay camg quan taim ñein moi liện heigiöia coing vieic varlong höng khôi. Trong moit cuoic soing marcoing vieic luic nano cuing quaù caing thaing, chuỳng ta dei caim thaiy nham chain, caù gait, böic boi vôi coing vieic cuia mình. Long höng khôi trong coing vieic tieiu tan dain ñi. Vardo ñoù hieiu quai cuia coing vieic cuing rat thaip. Tình traing nany keib dair sei dain chuỳng ta ñein choi bei taic, coing vieic thì ngany camg choing chat mar chaing coù vieic nano giail quyet ra vieic nano. Tör ñoù chuỳng ta ñainh mat luoin caù nieim vui cuoic soing. Lei ra, coing vieic phail lar nieim vui soing var lar cô hoi ñei thainh moit luoin laim mình caim thair buoin böic, caing thaing!

Höing khôi lanmoit traing thai taim lyì lanmoit nieim vui bait tain laim cho mình caim thaiy coing vieic cuia mình lan thuì vò, voi cuing tuyeit dieiu. Chuing ta khoing thei nhìn thaiy söi höing khôi, cuing nhö chuing ta khoing thei nhìn thaiy löông taim, nhöng chaic chain moit ñieiu lanchuing ta caim nhain nöôic noù Vannoù luoin ainh höôing quan troing lein coing vieic van cuoic soing cuia chuing ta.

Höing khôi ainh höôing ñein cai soic khoei thei xaic cuia chuing ta. Moit ngöôi luoin soing trong traing thai höing khôi thì seigìn giöi ñööic soic khoei cuia bain thain toit hôn lai moit ngöôi luoin soing trong traing thai hoang mang, buoin bai Ngay cai trong coing vieic, traing thai höing khôi cuing laim cho coing vieic cuia mình ñait hieiu quai cao hôn bình thöôing rait nhieiu lain!

Vaiy laim theá naio ñeá chuing ta tìm thaiy höing khôi vai duy trì ñö ôic nieim höing khôi dai laiu trong coing vieic cuia mình? Trai lôi caiu hoi naiy liein quan ñein rat nhieiu vain ñei, töi oic toá chöic ñein nhain sinh quan cuia bain thain moi ngö ôi trong cuoic soing!

Haiy luoin töi nhui raing, mình khoing chit soing mai coin khait khao soing moit caich troin vein vôi nieim vui cuoic ñôi. Mình phai coù traich nhieim taio ra cho mình soi hòing khôi trong coing vieic, vì coing vieic lai cuia mình chòi khoing phai cuia ai khaic, vì cuoic ñôi mình lai cuia chính mình chòi khoing phai cuia ai khaic. Nieim vui trong coing vieic sei ñem laii cho mình hainh phuic vai thainh coing trong cuoic ñôi.

° Sống chung với những người hứng khởi.

Trong moi toi chòic hay moit taip thei ñeiu toin tail cail goil lan "baiu khoing khí taim lyù cuia taip their. Neiu may main ñööic lann vieic trong moit taip their toit, coù baiu khoing khí train ñaiy höing khôil, töi nhiein bain cuing sei luoin caim thaiy höing khôil trong coing vieic. Bôil vì, baiu khoing khí taim lyù cuia taip their coù ainh höòing, taic ñoing ñein taim lyù cuia moit caù nhain. Neiu chaing may phail lann vieic trong moit taip their coù baiu khoing khí ngoit ngait, khoù chòu, bain sei khoù coù their caim thaiy vui veù trong coing vieic van sei chaing bao giôn thaing tiein ñööic. Toit hôn heit lan bain thain mình nein tìm

moit coing vieic khaic xöing ñaing vôi khai naing cuia mình hôn, hay moit coing vieic khaic mang tính noic laip cao hôn mai mình khoing coin phai bì lei thuoic quai nhieiu vaio taip thei nôi mình laim vieic.

° Tạo niềm hứng khởi cho người khác.

Neáu nhỏ taim lyùcuia moả caù nhain ñeàu bò ainh höôing bôi taim lyùcuia taip thei, thì trail lail, taim lyù cuia taip thei cuing chòu sối taic ñoing, ainh höôing bôi taim lyù cuia moả caù nhain. Thay vì tìm caich chia rei gaily caing thaing lain nhau, bain thain moả ngôi nein chui ñoing taio nieim hồing khôi cho caù taip thei nôi mình laim vieic. Ñieiu naiy ñaic bieit coù yù nghia neiu bain laingöôi lainh ñaio, ngôi quain lyù trong taip thei Bain chui ñoing taio nieim hồing khôi cho caic nhain viein thì coing vieic quain lyù cuia bain caing thainh coing, toá chốic cuia bain ngaiy caing ñi lein.

° Thách thức trong công việc sẽ tạo đà cho hứng khởi.

Nong bao giôn ngai nhỏng khoù khain, thaich thoic trong coing vieic, vì bat coù coing vieic nano cuing choìa noing khoù khain cuia rieing noù Coù thaich thöic, töic lan bain coù cô hoải ñeả chính phuic. Trong khi noá löic vöôit leản nhöing thaich thöic, bain caim nhain ñöôic nieàm vui. Sối hồing khôi nany rat tuyet vôi, gioáng nhỏ caim nhain cuia nhỏing ngôi tích cốic tham gia moit cuoác ñua vöôit choôing ngail vat vaiy! Van cai sau khi ñai vöôit qua moil thôi thaich trong coáng vieic, sối hồing khôi vain ngain vang mai trong taim hoàn cuia bain...

° Hứng khởi là một niềm tự hào của bản thân.

Cat khoù nhat trong cuoic soing khoing phat laviñait ñöôic söi giavu sang hay quyein chòic, mavlaviduy trì ñöôic söi hòing khôit. Biet bao ngöôit luoin caim thaiy ñau khoit buoin böic, khoing caim thaiy hòing khôit gì trong cuoic soing. Chuing ta phat quyet taim soing larm sao ñet khi moit ngöôit nhìn varo mình, bat kyvai cuing therm khait coù ñöôic söi hòing khôit nhò mình! Moit khi mình luoin duy trì ñöôic söi hòing khôit cuia bain thain trong moit cainh ngoit ñieiu ñoù chòing toù mình lavingöòit coù nghì loic hôn nhieiu ngöôit khaic, mình biet vöôit lein chính mình, var ñoù chaing phat lar bain thain mình coù moit nhain caich rat ñaing töi haro hay sao?

2. Xác định những mục tiêu tốt đẹp

thanh caic muic tieiu khaic nhau. Moi ngöði trong chuing ta luoin mong muoin ñait ñöðic nhöing muic tieiu trong coing vieic cuia mình. Chaing hain, muoin kinh doanh coi hieiu quai hôn, muoin möic thu nhaip cao hôn, hoaic muoin tìm moit vieic laim tot hôn... Tuy nhiein, trong nhieiu tröðing hôip chuing ta khoing ñait ñöðic nhöing ñieiu mai chuing ta mô öðic. Tail sao vaiy? Tail sao nhieiu ngöði rat thoing minh, laim vieic rat haing hail, sieing naing chùu khoi nhöng hoi vain khoing thainh coing trong nhöing coing vieic mai hoi döi ñình? Bôil vì hoi chòa biet xaic ñình cho mình nhöing muic tieiu roi raing.

Nhöing gôil yì döôil ñaily sei giuip bain ñeil ra cho mình nhöing muic tieilu roi raing, taio tiein ñeil cho bain thainh coing:

° Xác định rõ những gì mình mong muốn đạt tới:

Muic tie lu phai rat cui the la Ne lu bain muo in bain ño cir nhie lu hang ho ai hôn, thì coi bao nhie lu mat

hang man bain döi nình sei bain theim so vôi löôing hang hoai laiu nay bain vain bain? Neiu bain muoin tìm moit coing vieic khaic tot hôn, thì nhöing ñaic nieim cuia coing vieic môi noù langì? Naing löic, tính caich cuia bain ra sao? Coù phun hôip vôi coing vieic noù hay khoing? Cô hoi nei bain tìm nöôic coing vieic noù nhỏ thei naio?

° Xác định một thời hạn cho mục tiêu đó:

Muic tieiu cuia bain phai coùthôi hain cuoi cung roi raing ñei bain thöic hiein. Muic tieiu lai coing vieic coùthòic mai bain seithòic hiein, choù khoing cha ñon thuain lai moit nieim ao öòic hay giaic mô.

° Xác định rõ những điều bạn tin tưởng khi vạch ra mục tiêu đó:

Bain phaí caim nhain ñöôic raing, muic tieiu man bain vaich ra sei coù khai naing trôi thanh hiein thöic. Neiu bain con do döi hoaic nghi ngôn khoing biet lieiu nhöing muic tieiu mình vaich ra coù trôi thanh hiein thöic ñöôic hay khoing, thì bain khoing bao giôn chui ñoing bat tay vano laim nhöing vieic cain thiet ñei biein muic tieiu cuia mình thanh hiein thöic.

° Hiện thời mình đang ở đâu?

Hay larm ngay moit baing ñaing giai lail tình hình thöic teá hiein tail cuia mình. Bain khoing thei bieit mình seiphail bat ñaiu khôil söi tör ñaiu, sei bat tay varo thöic hiein nhöing gì, neiu nhö bain khoing xaic ñình roi tình hình thöic teá cuia mình.

° Những trở ngại nào mình phải vượt qua?

Nhöing ñieù gì gaiy khoù khain cho mình trong quaù trình vöôn ñein muic tieiu? Maic dui khoing thei tiein lieiu ñöôic heit nhöing khoù khain ñoù nhöng vieic nhain thöic tröôic moit phain naio nhöing khoù khain mai mình phai ñöông ñaiu sei giuip bain chui ñoing hôn trong vieic vaich ra cho mình moit kei hoaich ñei ñöông ñaiu vôi nhöing khoù khain ñoù

° Mình cần thêm những kiến thức gì?

Nei thöc hiein muic tieiu navy, trình ñoi kiein thöic hiein taii cuia mình ñai ñuichöa, van mình phai hoic theim moit soi kiein thöic nano nöia? Chaing hain, muoin bain ñööc nhieiu hang hoai hôn, mình phai hoic theim nhöing kiein thöic nano vei thì trööng, vei tieip thì?...

° Mình có thể hợp tác với ai? Với những tổ chức nào?

Bain khoù coù the â thamh coing ne iu töi mình lam tait caù moil chuyein. Bain cain phail hôip taic vôil nhờing ngo ôi khaic. Vaiy ña iu lanhoing ngo ôi bain coù the â tin caiy vanhôip taic ño ôic? Van lam caich na io ñe â coù the â hôip taic ño ôic vôil hoi?

° Mình sẽ gặt hái được những lợi ích gì?

Viet roira giaty nhöing lôi ích mai mình coùthea gait hail ñööic sau khi ñait ñööic muic tietu mai mình ñai vaich ra. Nhöing haip dain veà lôil ích chính ñaing ñoù sei thuic ñaty bain haing hail nhietu hôn khi bat tay vaio thöic hietn muic tietu mai bain ñai ñình.

° Có một kế hoạch chủ động.

Phati xaic ñình nhöing böôic ñi thait cui theilman mình cain phati laim ñeilvöôn tôil muic tieiu. Sau ñoil ñem het söic mình ñeilthöic hiein muic tieiu.

° Hình dung trước một phần kết quả.

Bain coù the å hình dung khaù chi tie t hình ainh veà bain thain mình ne iu bain ña i sain saing vöôn tôi

muic tielu. Chaing hain nhỏ: bain muoin ñöôic löôing haing hoài nhielu hôn, thì hoait ñoing kinh doanh cula bain sei môi roing nhỏ thei naio? Nhỏing hình ainh naiy sei ain salu vaio tielm thờic cula bain, thuic ñaly bain vöôn tôi muic tielu ñai ñình.

3. Sống lạc quan

hống va chaim, cuống nhỏ nhồng bị kìch cuốt cuốt soáng luoản xaíy neán vôi bat còù ai, vối nhồng ngoài laic quan nhat, cuống nhỏ vôi cai nhỏng ngoài bị quan. Nhỏng sối khaic nhau lai ôi choị nhỏng ngoài laic quan luoản biet voôit qua nhỏng bị kìch noù hôn lai nhỏng ngoài bị quan.

Nhống ngôc laic quan, nhôn nhain thốic nöốc taim quan troing cuía vieic ruit kinh nghiệm tốn nhống that baii trong quai khối neân họi học tại nöốc nhống bai học quyì giai vöốt qua nöốc nhống trôi ngaii neả roi tốn nóì tiep tưc vốc leán. Nhống ngôc bị quan thì trai laii, thống tìm mọi lyù do neả bao chốa cho nhống that baii cuía mình, coù khi họi com tối thuyết phức mình rang vieic nóù cuống chaíng coù yì nghía gì nhiệu neả man phái coá

gaing, nein hoi buoing xuoil luoin cuoic soing cuia mình. Tuy nhiein, nhöing ngöôil laic quan khoing phail ngay tör luic sinh ra lar ñai coù ngay tính laic quan quyù giaù nhö vaiy, mar phail coù quaù trình rein luyein. Döôil ñaiy lar moit vail caich ñeilbain vöôit qua nhöing caim baiy cuia tính bi quan:

° Đương đầu với những tư tưởng tiêu cực của bạn:

Bain haiy bait ñaiu baing vieit vieit ra giaiy bait coù vain ñei tieiu coic nano ñang gaily raic roi hoait ngain cain bain ñait ñoòic "caic muic ñích cao ñeip" man bain cho raing mình coù thei ñait ñoòic moit caich chính ñaing. Chaing hain nho: moit cail xe moil man bain ñang rait muoin mua nhong choa mua ñoòic; mail nhan doit choa soia sang lail ñoòic; moit loit moit loic hoai non choa thanh toain ñoòic; gia ñình thieiu thoin, tuing quain; oing "seip" oil co quan coù veù nho ñang trun daip bain... hoait bait coù thoù gì man bain cho raing ñai noa ñaiy bain vano "hoan cainh toi tei" nho hiein tail.

Tieip theo, bain hai vieit ra trein phain coin lai cuia tôrgiai nhöing ñie u marbain coù thei cain nhaic

laii moit caich khaich quan hôn. Coù phai nhöing chuyein nany thöic söi ngain cain bain cail thiein hoan cainh hiein tail, hay chuing luoin lan nguyein nhain khiein bain tòi daip tait ngoin lòia haing hail cuia mình? Cha moit khi bain ñainh giaù ñuing ñoòic nhöing vain ñeà vöòing maic cuia mình, thì bain mòil coù the a xaic ñình mình cain phail laim gì ñe a thaib gòil nhòing vain ñeà ñoù

° Thường xuyên theo dõi và bổ sung kế họach của mình:

Bain coù taip trung van muic ñích var lyù töôing soing cuia mình khoing? Bain coù thieiu loing töi tin khi theo ñuoil caic kei hoaich nhaim ñait ñein lyù töôing cuia bain? Var lieiu bain coù tör boù nhoing kei hoaich cuia mình quai sôim ngay khi vora chaim train vôil nhoing trôi ngail ñaiu tiein? Bain coù bein loing tröòic nhoing trôingail tör tuain nary sang tuain khaic khoing? Bain coù bieit chaip nhain nhoing khoù khain, thieit thoir tröòic mat ñei phain ñaiu cho lyù töôing soing cuia mình khoing? Var lieiu bain coù dei daing tor boù nhoing kei hoaich tieip theo khi ñai ñait ñoôic moit vair muic tieiu tröòic mat?

° Bạn có thực sự tin tưởng một cách đúng đắn vào chính bản thân mình không?

Nhống ngô đi bị quan thố ông traim troing hoia nhöing vain ñeitcuia hoi moit caich voiltyi. Bain haiy töi hoi mình xem, möic thu nhaip cuia mình hiein nay lieiu coùquaitoi? Hay vain coitheibaio ñaim cho cuoic soáng neáu nhỏ mình biet tiet kiem varcoùkeáhoaich chi tietu mot caich hôip lyì hôn? Coì ñuing lag "seip" ñang nhaim vaio mình thait hay khoing?... Nhìn chung, bat cöùkhi nano bain coùnhöing suy nghí voà ly) bain haiy chænh ñoán laii nhöing suy nghí cuia mình, baing caich tìm kieim nhöing nguyein nhain vangiai phaip hôip lyìnhaim töng böôic giai guyet vain ñei hôn lagcoùtìm caich ñoilloi cho hoain cainh hoaic noin noing muoin raing mình phai thainh coing ngay. Khi gaio nhieù trôi ngail trong cuoic soing, bain phai luoin nghó raing chính mình hieiu roithón ai het vei nguyein nhain cuia nhöing trôi ngaii ñoi, vanphai tin raing mình seitim nööic giai phaip cho nhöing trôi ngaii cuia mình. Haiy luoin nhôi raing, nhöng ngöði laic quan luon hoic taip nöðic kinh nghieim quyùgiaù tön höng that bail cuia hoi, van hoi

biet dung nhöng kinh nghieim nany ñei thay ñoi cuoic soing.

° Không nhất thiết phải chú ý mãi vào những điều trở ngại:

Bain haiy tời hoi mình raing, lieiu coù thớic sởi cain thiet khoảng khi mình còù phai höôing sởi chuỳ yù vaio nhờing ñieiu trôingail? Bat còù ai cuống coù the vaich laù tìm saiu, nghía lau bat ky vai cuống tìm thai y nhỏing ñieiu khoù khain, tieiu cóic ôù xung quanh mình cail Tuy nhiein, chaing coù lyù do gì ñei chuỳng ta còù mai höôing sởi chuỳ yù cuía mình vaio nhỏing trôi ngail tieiu cóic cail Neiu bain khoảng thei thay nói ngay nhỏing tình huoing toi teitrong moit sôim moit chieiu, thì cuống ñồing chuỳ yù mai vaio noù còù taim chaip nhain noù vau dain dain bain sei thay ñoi noù

° Vượt lên chính mình:

Sau moả laàn nöông naàu vôi nghìch cainh, bain haiy nhìn laii long töi tin cuia mình. Moảt khi coù long töi tin, bain sei naing cao nöôic khai naing noá phoù vôi nghìch cainh, thay vì caim thaiy bô vô vai

tuyet voing. Thöông xuyen ñot phoù vôt nghìch cainh setgiuip bain chui noing tìm ra giat phaip khai thi cho nhöng khoù khain cuia bain. Nhö vaiy, bain trôithainh mot ngöôt coù ngheithuat soing laic quan trong moil hoain cainh var bain xöing ñaing gait hai nöôic nhöng thainh coing chain chính trong cuoic nôt.

4. Xây dựng quan hệ tốt đẹp với đồng nghiệp

ain coùbao giôr caim thair chain nain, buoin phiein vì nhöing thait bail trong quan hei vôil ñoing nghieip khoing? Thöic ra, nhöing luic chuing ta lôi phail laim varo taim traing nhö vair thì ñair cuing chính lar nhöing khoainh khaic rait tuyeit dieiu cuia cuoic soing, bôil chuing ta coùtheil nhìn lail chính mình, nhìn lail quai khöil ñeil ruit ra nhöing kinh nghieim soing höiu ích, ngay trong ngary hoim nay var trong töông lai. Ñoù cuing lar luic ñeil bain suy tö veil nhöing yì töôing döôil ñair:

° Biết quý trọng những tình cảm của người khác dành cho mình trong cuộc sống:

Tình yeàu thöông cuia ngöôi khaic laim cho ta taing theim söic mainh taim hoin. Haiy nhôilaii nhöing lain mình ñai lôi coù nhöing öing xöi vuing vei khi ein ñoing nghi eip hi eiu laim, vai mình ñai lôi ñainh mat nhöing tình caim tot ñeip maingöôi khaic dainh cho mình. Sau ñoù haiy töi cam ket vôi chính mình raing, töi hoim nay mình sei luoin biet train troing nhöing tình caim mai caic bain ñoing nghi eip dainh cho mình, vai coá gaing khoing bao giôi ñei xaiy ra nhöing chuyein hi eiu laim naio nöia!

° Học tập những điều tốt từ những người bạn đồng nghiệp:

Bat coù ngo i na so chuing ta gaip trong cung lónh voic ngheà nghieip voi mình, cuing coù the a coù moit ñie àu to t na so ñoù ña ìng ñe a mình pha i hoic taip. Cha ne àn nghó ñe àn ñie àu to t ñoù cu à hoi tho a, va shoic taip ñie àu to t ñoù choù tuye it nhie àn ño ang nghó nhie àu ñe án nho ang tait xa a u cu à hoi. Ha iy luo àn tìm kie ám, nha àn ra ñie àu to t, hoic ho i va sthoic ha nh ñie àu to t.

° Tìm kiếm những người đồng nghiệp cùng chí hướng:

Quà tặng trái tim

Trong cuoic soáng, coù nhöing coáng vieic man bain coù theá töi mình laim ñöôic, nhöng cuing coù nhöing coáng vieic ñoi hoù phai coù söi hôip taic, chung sòic cuía nhöing ngöôi khaic. Tìm kieim ñöôic nhöing ngöôi cuing chí höôing vôi mình, bain chaing nhöing seicoùngöôi cuing hôip sòic ñeáthainh coáng, man hoi coin coù theáchia sei cuing bain nhöing moi lo, nhöing train trôi trong coáng vieic.

° Những mối quan hệ tốt với đồng nghiệp:

Laim cuing moit ngainh ngheit bain vai ñoing nghieip cuia bain coùtheicoùsöi cainh tranh vôi nhau. Tuy nhiein, soi cainh tranh ôi ñaiy phai ñooic hieiu lai soi cainh tranh lainh mainh, lai có hoi ñei cuing coi gaing voon lein chinh phuic nhoing ñanh cao môi trong cuing lính voic ngheitnghieip, choùkhoing phai lai trieit tieiu lain nhau. Nhoing moi quan hei toit vôi ñoing nghieip sei laim cho chuing ta luoin caim thaiy thoai mail, dei chùu vai ñaiy caim hoing trong coing vieic.

° Ích lợi của những xung đột với đồng nghiệp:

Nhöing xung ñoit vôit ñoing nghieip trong coing vieic lankhoù coù theitrainh khoit. Ñoù seitlannhöing cô

hoả neả chung ta nhìn lai chính mình, rein luyean tính kieản nhaản, thaáu hieau ngo có khaic, chaíp nhaản vai tha thoù cho ngo có khaic.

° Phục vụ người khác tức là phục vụ chính mình:

Bain phati luotn nghí nhö vaty thì bain môti thamh coing varcaim thaty hainh phuic vôti coing vietic cuia mình. Chaing hain, khi chuing ta töi nguyein giuip ñôt noing nghietp, chuing ta set trôt thamh mott ngöôt ñööt nhietu bain ñoting nghietp quyì metn, train troing. Bain laim kinh doanh, netu het loing phuic vui khaich haing thì chính khaich haing set ñem lail söi giatu coù cho bain.

° Thân thiện với đồng nghiệp:

Naiy khoảng phat lat chuyein det thöic hieth. Datu biet raing, khoảng phat bat còù noàng nghietp nato cuia bain cuống lat ngoôt det thain thieth, nhông dut cho anh ta (hoat chì ta) coù lat ngoôt mang tính caich oat oaim neán môic nato, bain cuống hat coù not xoù tot, toù ra cao thoôt vat thain thieth vôi hoi troôt. Nietu naty giuip bain det giaim stress, det

vui cöối với moi ngoối hôn, var caim thaiy thanh thain trong long mình. Với thối gian, nhóing nóing nghieip "khoù tính" cuia bain cuộng sei hieiu nuồng veà bain. Con neiu họi vain mai khoing thei hieiu nuồng hoạic khoing chùu hieiu nuồng veà bain thì noù lar loi cuia họi.

° Quy luật của sự quan tâm lẫn nhau:

Haiy nhôi raing, neiu bain khoing quan taim ñein ngöôi khaic, thì ngöôi khaic cuing sei khoing bao giôi quan taim ñein bain. Neiu bao laiu bain coin thôi ô vôi nhờing ñau khoi cuia ngöôi khaic, thì ñöing bao giôi tời hoi hay traich moic vì sao thiein hai laii ngoainh mait vôi nhờing khoi ñau cuia mình. Ngay cai khi bain quan taim ñein ngöôi khaic, vain coin chòa chaic ñöôic ngöôi khaic quan taim laii, huoing hoù gì bain laii traich moic moit caich voà lyù nhö vaiy?

° Biết nhận lỗi:

Khi bain ñai loi phaim moit loi laim nano ñoù ñoi vôi ngöôi khaic, ñöa ra lôi xin loi lan moit hannh ñoing hoan toan ñuing ñain, chöing toi bain coù moit

nhain caich tröôing thainh. Hoain toain khoing coù gì lagyeiu ôit, lagxaiu hoitrong chuyein nhain ra loi laim cuia mình vagbieit baiy toiloi xin loi vôi ngöôi khaic.

5. Chạy đua với thời gian

hieic bainh xe cuia thôi gian ñai lain tön quai khöi ñein hiein taii, van ñang tieip tuic höòing vei töòng lai. Thôi gian còi laing laing lain coing vieic cuia noù van khoing chôn ñôi moit ai. Bain coù bao giôn nghí veinhöing voing quay bat tain cuia chieic bainh xe thôi gian ñang lain chöa?

Ngay bay giôn khi bain caim taip saich nany trein tay, chienc bainh xe thôn gian van tienp tuic lain bainh...

Do ñoù moi ngany trong cuoic soing, chuìng ta luoin taim nieim:

Ngay khi mình ñait ñöôic nhöing muic tieiu sôim hôn mong ñôii, mình sei khoing bao giôi "ngui quein trein chiein thaing" baing caich khoe khoang noù vôi ngo ôi khaic. Bôi vì khi laim nhỏ thei mình sei voi tình dòing lai vai neithôi gian troi qua moit caich laing phí. Trai lai, ngay khi ñait ñö ôic moit muic tieiu, mình sei tieip tuic coi gaing vì nhỏing muic tieiu môi...

- Thaing naim cuia ñôi ngöôi sei ngaiy caing choing chait trein vai. Coù nhöing coing vieic mai ngöôi ta phai coi gaing khôi söi laim ngay töi thôi coin trei chöi khoing thei ñôi ñein tuoi giai..
- Coù moit soá ngöôi luoin nuoi tieic "thôi vaing son" cuia hoi ñai troi qua. Nhöng mình sei chaing bao giôi daii doit nhö vaiy. Ñôi mình luoin höôing nhìn veicon ñöôing dai phía tröôic cuing nhöing trôi löic, khoù khain, choing gai, thôi thaich cuia noù ñei mình vöôit lein...
- Bat cöù khi nano mình caim thaiy nuoi tieic thôi tuoi treicuia mình ñang dain troi qua, thì mình laii cang phai biet quyù troing van

soáng thait coù ích giaily phuit hiein tail, ñeil sau nany tuoil giail cuia mình seil khoảng con phail tieip tuic tieic nuoil nöia...

- Nöng ñôi ñen khi gianmôi biet nghí ñen tuổi gian Ngay khi com tren hay biet nghí ven tuổi gian ñang chôn ñôi mình ñei biet quyù troing tuổi trencuia mình van soing that coù ích, that hainh phuic vôi nhông naim tuổi trencuia mình...
- Mot trong nhöing ñieù marít ai chòu noi vôi bain khi bain coin trei, ñoù lar tuoi giar coù thei ñein rat nhanh, ñein noi chính bain thain ta cuing khoing ngôr..
- Hainh phuic cuia tuoi treilannööic soing yeiu ñôi, nööic laim vieic say mei van ñem lail nhöing ñieiu tot ñeip nhat cho cuoic ñôi. Hainh phuic cuia tuoi gianlannööic nhìn lail nhöing naim thaing tuoi trei ñaiy yì nghia cuia mình...

6. Nghỉ ngơi đầy đủ

höing meit moil cuia theil xaic seil keid theo nhöing meit moil, chain nain veilmait taim lyù Nhieiu khi coing vieic haing ngay bì quailtail, nhöing gian nan vait vailcuia cuoic soing laim cho chuing ta thaiy cuoic soing cuia mình chaing heilinaing yeiu moit chuit naid. Nhöing luic nhö vaiy, bain cain thieit phail taim ngha ngôi. Khoing theil phuil nhain vieic ngha ngôi seilinem lail cho chuing ta nhöing ích lôil ôilcaic möic ñoil khaic nhau:

Về thể chất:

Sối nghĩ ngôi giuip chuing ta choáng laii ainh höôing cuia nhồing côn caing thaing baing caich giaim mốic noi caing thaing caic cổ baip cuia toain boi cổ thei giaim nhìp naip cuia tim cuing nhỏ nhìp thôi gaip; maich maiu coù thei giain nôi vai boi maiy tieiu hoai coù thei hoait noing moit caich coù hieiu quai hôn. Nhìn chung, sối nghĩ ngôi vai thờ giain nem nein cho cổ thei cổ hoi cain baing, cho pheip ngain ngôia nhờing ainh höôing xaiu cuia nhỏing caing thaing quai mòic mai chuing ta phai nöông naiu trong cuốic soáng hàing ngaiy.

Về cảm xúc:

Söinghangôi, thö giain cho pheip chuing ta giail toia nhöing giain döi caing thaing, lo laing, thay thei chuing baing caim giaic an taim vaikhoie mainh. Moi ngöòi chuing ta ñeiu bì ainh höòing bôi nhòing xuic caim tieiu cöic. Thei nhöng, chính nhôi coù söi nghangôi, thö giain mai chuing ta giaim ñöòic nhòing ainh höòing caing thaing cuia nhòing xuic caim tieiu còic naiy. Khi ñoù nhòing caim xuic cuia chuing ta sei trôi nein lainh mainh vai töòi saing hôn.

Về trí tuệ:

Moit ñaic ñieim cuia söi caing thaing larmoil thöir ñeir trôinein traim troing, khoìkhain ñein mòic chuing ta khoing bieit xöirtí, khoing bieit giail quyeit vain ñeir nano tröòic. Thaim chí khoìrman taip trung giail quyeit bait còircoing vieic gì. Chính söi nghir ngôi, thö giain taio cho chuing ta taim traing thoing suoit, taio ñieir kiein cho nhòing yìrtöòing saing taio coirtheir nair sinh... Bein cainh ñoir trí oic cuia chuing ta coin coirtheir thair giail nair naoir nhòing giail phair hòir lyìr nhaim thair gòirnhòing vain ñeir mar lair nay chuing ta chòa their giail quyeit ñöòic.

Về tâm đức:

Söinghangôi, thờ giain cho pheip chuing ta coì thôi gian bình taim suy nghí lail vei nhöing biein coáñaíxaily ra trong cuoic ñôi mình. Qua ñoichuing ta nhain ra ñöôic taim quan troing va@yiinghóa cuia cuoic nôi mình nang soing. Chuing ta coù dìp chaim lo nhồng tö töông, cam xuic vao can thei chat cuia mình. Trong cuoic soing, thanh thoaing moi ngöôi chuing ta cuing cain coi moit khoing gian rieing, khoảng phaí bain roin chuyein gì cai taim thôi xa lainh nhöing ñaim ñoing oin aid, nhöing coing vieic bain roin, nhöing thoil quen sinh hoait cöing nhaic haing ngay ñeiñaiu oic ñööc thainh thôi suy nghí vei bain thain mình: "Mình lagai?", "Mình phai soing nhö theá naio?", "Cuoic ñôi mình ñi veà ñaiu?",... Neiroi sau ñoù khi quay trôi laii vôi coing vieic vai cuoic soing thöôing ngaw, chuing ta bleit soing coil ích, biet hôip taic vôil ngöôil khaic moit caich hieiu quaûvaønhain ai hôn!

7. Chăm sóc giấc ngủ

hìp soáng hiein nay moá ngay moát gaíp gaip hôn, ñaic bieit la rôi caic thanh phoá lôin. Vì coáng vieic var vì nhieiu nguyein do khaic trong cuoic soáng, nhieiu ngöôr chuing ta bì thieiu ngui Chính vì vaiy, chuing ta cain quan taim ñein vieic chaim soic giaic ngui cuia mình moá ngay:

° Giảm bớt lượng cafein hằng ngày:

Bain khoảng chả hain cheá uoáng can pheả man con neán trainh dung nhöing thöic uoáng nhỏ: tran coca cola, van soá coá la. Bain nghí gì veà nhỏing loail thöic uoáng nhỏ nöôic taing löic chaing hain? Trong ñoù cuống chòia caffein ñaiy! Neáu laiu nay bain lan moit ngôi nghiein can pheá thì vieic hain cheá uoáng can pheá seó khieán bain coù theá bò ñau ñaiu hoaic nhỏing trieiu chòing khaic cuía vieic "cat côn nghiein" can pheá Nhỏng neáu bain coù yù chí van quyet taim, thì vieic sôim "cat côn nghiein" can pheá xeit veà lôil ích laiu dail, seó giuip cô theá bain tìm ñöôic theá cain baing bình thöông tröôic giôn ñi ngui

° Đừng sử dụng những thức uống có cồn:

Naiy lan moit caich ñeil giuip mình deil ngui hôn! Uoing nhieiu loail thöic uoing coù coin tröòic khi ñi ngui seil khiein cô theil sain xuait ra moit loailt noradrenalin – moit loail hoailt chait töi nhiein cuia cô theil khiein bain thöic daily ngay vano luic 3 giôn saing van khoing theil chôip mait lail ñöòic!

° Nếu bạn có thói quen làm việc vào buổi tối:

Bain phaí ngöng laim vieic ít nhat lai moit giði tröðic khi ñi ngui Ñieiu nany taio có hoi cho trí oic vai cai có thei cuia bain thö giain tröðic khi ñi ngui Bain seitrainh ñöðic vieic ñöa nhöing noi lo aiu, train troic vano giaic ngui

° Tắm nước nóng trước khi đi ngủ:

Caic ket quainghiein coiu cho thaiy raing, vieic taim trooic khi ñi nguiseigiuip bain deidaing ñi vaio giaic ngui hôn!

° Đảm bảo bạn sống và làm việc ở nơi có đủ ánh sáng vào ban ngày:

Caic nghiein còiu gain ñaiy cho thaiy raing, ainh saing ban ngay nhỏ vaiy khiein bain luoin luoin phai

tænh taio caûngay, nhôn noù bain se i buoin nguû van coù nöoïc giaic nguû sa iu van ban neim.

° Nếu vào ban ngày có quá nhiều chuyện:

Nhöing vieic xaiy ra khiein bain phati lo laing, hoaic bain sõi raing mình seiquein moit ñieiu gì ñoù.. var bain khoing sao chôip mat ñöôic. Bain haiy laiy moit mainh giaiy varviet ra moil chuyein khiein bain phati lo laing, roit ñat mainh giaiy ñoù varo moit chieic hoip. Sau ñoù bain cat chieic hoip aiy ñi var töi nhui vôil mình raing moil vieic haiy com nguyein ôù ñoù cho ñein saing ngary mai khi bain thöic daiy.

° Nghe một đĩa nhạc:

Giai ñieiu du döông, eim ñeim sei khiein bain dei ñi vano giaic ngui hôn. Hoaic bain coù thei nghe nhaic vano nhöing giôn ngha giail lao, khiein ñaiu oic giaim bôit caing thaing cuing khiein bain dei danng ñi saiu vano giaic ngui

° Rèn luyện thân thể:

Khi cô thei bain thaim meit sau nhöing buoil luyein taip thain thei ñaiy han boing, bain seideidaing chìm saiu van giaic nguingon lainh.

° Dùng bữa tối với những món nhẹ:

Trainh dung bộ sốta hoạt nhồng thốt ain coù chat kích thích nhỏ tietu, toú, ôt... Khoảng gì det khietn ngôch ta tạnh thốt cho baing cai dai day luoin phat laim viet suot ñetm!

° Trang trí phòng ngủ:

Trong phong ngui, bain nein trang trí baing nhöing mau saíc dùu, taio caim giaic nhei nhaing ñei bain dei ñi vaio giaic ngui

° Đừng đặt vô tuyến truyền hình trong phòng ngủ:

Bain phati ñaim baio raing, khi mình ñai böòic varo phorng ngui thì cha corn mot mot chuyeth lar ngha ngôi ñet hot phuic soic khoie lath trí oic. Khi ñoù bain khoing corn phati bain taim varo bat coù mot phoông tieth ky thuat hieth ñail naro cuia cuoic soing haing ngary nota!

8. Làm gì để vui sống trong hiện tại?

uan sait cuoic soing chuing ta thaiy raing, trong rait nhieiu tröoing hôip, coù nhöing ngöôi luoin toù ra vui soing van thainh coing trong coing vieic hôn so vôi nhöing ngöôi khaic. Vì sao vaiy? Ñieiu ñoù khoing phai cha lan quan taing ñaic bieit cuia tai naing, man lando hoi ñai bieit khai thaic nhöing kyi naing soing cuia hoi. Chuing ta cuing coù thei hoic taip nhöing kyi naing soing cuia hoi, ñei luoin vui soing van thainh coing trong coing vieic nhieiu hôn:

° Tạm chấp nhận hoàn cảnh:

Mot ngo ngài neù coù hoan cainh soing khaic nhau. Hoan cainh soing khoing phat luic nano cuing thuain loil nho yù muoin chui quan cuia chuing ta. That noi soing cuia bain coù thei lar bat main hoaic cam chòu vôi hoan cainh soing cuia mình. Nieiu noi cuing coù nghia lar bain nei maic moil thoù muoin ra sao thì ra o? Khoing! Bain phat loia choin mot thai noi soing tích coic hôn. Noù lar lar nhoing gì tot nhat mar bain coù thei lar nei toing boòic cat biet hoan cainh

cuía bain. Moit khi bain biet taim chaip nhain hoain cainh, bain sei tìm thaiy nhỏing phỏông caich ñet töing böôic cail thiein cuoic soing cuía mình, taio nein ñoing loic thuic ñaiy bain vui soing.

° Không chỉ suy nghĩ tích cực, mà còn phải hành động tích cực:

Nhöng suy nghí tích cöic veà hoan cainh sei giuip bain trainh ñööc thail ñoàtraim troing hoà vain ñeà vainhôi ñoùbain coùthail ñoài ñainh giail muing ñain veà hoain cainh, khi ein bain caim thaiy hainh phuic hôn. Nhöng bain ñöing nein cha ngoil suy nghí vai thui ñoing chôi ñôil nhöing caim nghí tích cöic ñein vôil mình, mai phail bat tay ngay vaio hainh ñoing. Suy nghí vai hainh ñoing coùainh höòing ñein nhau. Neiu bain muoin mình lai ngöòil hainh phuic, bain haiy chui noing ñem nieim vui nein vôil ngöòil khaic. Neiu bain muoin mình lai ngöòil coù loing nhain ail, thì haiy hainh ñoing vôil tat cai taim loing yeiu thöông vì ngöòil khaic. Neiu bain muoin mình trôil nein thain thiein vôil moil ngöòil, bain haiy cö xöù vôil moil ngòòil baing taim loing thain thiein...

° Hãy tự hỏi: mình cần làm những gì?

Nhöng ñieù tot ñeip khong phai ngaiu nhien törtrein trôi rôi xuoing. Söi phain nain, keiu ca chaing ñem laii cho bain ñieù gì cai ngoai vieic laim cho bain trôi nein thain thiet vôi nhöng ngöôi cuing coù tait thích keiu ca, phain nain. Neiu bain tin raing "nhöng gì mình gait hai ñöôic lar do chính bain tay mình gieo troing", thì bain sei xaic ñình ñöôic nhöng coing vieic marmình cain laim ñei cuoic soing cuia mình trôi nein coù yù nghía hôn lar còù keiu ca, phain nain, traich moic.

° Tích cực thay đổi:

Seithait lantrail vôil quy luait phait triein khi moil thời còi daim chain tail choi Neiu bain muoin moil chuyein còi daim chain tail choi khoảng muoin thay noi, thì chaic chain bain sei phail that voing. Neiu bain nei cho "noi lo phail thay noi" ngain cain bain vui soing, thì thöic chait lanbain nang "noing tình" tönboù nhöing muic ních soing cao neip man bain mô öòic. Coù thei bain nghí raing, sối thay noi sei gaiy thieit hail hay laim xaio troin cuoic soing cuia mình van bain khoảng muoin coù sối thay noi. Tuy nhiein,

bain coùtheichôg nổi sối thay nói vag tin töôing raing, noù sei nem lail cho bain nhồing nieù tot neip hôn. Tat caû neù tury thuoic ôichoi, bain coù tin töôing var sối thay nói hay khoing?

° Không bỏ cuộc khi gặp thất bại:

Khi bain gaip nhöing that bail trööic mat, thì ñieù ñoù khoing coù nghía lan nhöing öòic mô cuia bain sei khoing thanh hiein thöic; noù cuing khoing phat lan baing choing that bail khiein bain phat boù cuoic. Noù cha ñôn giain coù yù nghía lan bain cain lanm vieic nhieiu hôn, cain hoic hot, tích luyinhieiu kinh nghieim hôn. Bain vain luoin toù ra vui veù khi mình lôi phaim sai laim. Ñoing ton boù muic ních phain naiu cuia mình. Ñoing bao giôn nei cho nhoing trôi loic bein ngoail ainh höòing nein quai trình coi gaing cuia bain. Bain haiy vui vôil toing böòic tiein, dun nhoi trong quai trình coi gaing cuia mình.

° Sống với giây phút hiện tại:

Neáu bain sain saing hainh ñoing trong hiein tail neáchuain bò cho töông lai, bain coùtheánaim nöoic nhieiu cô hoi thuain lôil. Neáu bain tieic nuoá quai khöi môomòt veàhiein tail, bain seonainh mat nhieiu

thanh coing trong viein cainh tööng lai. Moit cuoic soing hiein taii phong phuì lan moit baio ñaim cho tööng lai toit ñeip. Bain cha coù thei ñem ñein nhöing ñie àu toit ñeip cho tööng lai baing caich laim toit nhöing gì cuia ngaiy hoim nay.

° Vạch rõ kế hoạch của mình:

Bain biett saip xeip moii vietic coùthoùtoi, seiñaim baio cho bain trainh ñooic nhoing boic doic voilyù Kei hoaich laim vietic laiñietu kietn thiet yeiu ñeilaim tot moii thoù Kei hoaich laim vietic choing toù raing bain ñang soù duing thoi gian cho nhoing coing vietic ou tietn, cuing nho xaic ñonh roi nhoing vietic sei laim. Kei hoaich rat quan troing ñoi voil bain, giuip bain tiet kietm thoi gian, tietn baic, soic khoie vainhoing nguoin loic khaic khi ñaiu to cho coing vietic.

9. Biết lắng nghe người khác

ình nhö ñaiy lan vain ñei ñai laim hao toin nhieiu giaiy möic nhait. Ñoù lan moit vain ñei quai cui rích roit, ñein noit ngoòit ta cha mòit nghe ñein noù lan phait chain, muoin bùt ngay hai tai lait ñei

khoủ phaủ nghe laim gì nöia cho meit. Ñoù lai moit ñeàtai chaing coù gì thuì vò, vì biet bao nhietu saich vôù töi tröôic ñein nay bain veà vain ñeà giao tiet xai hoi mai laii chaing bain tôi kia chöi?

Bain phain öing nhö vaiy thì chuing toi xin chùu nhö vaiy. Nhöng mong muoin cuia chuing toi lan ñoòic ban luain cung bain vei vain ñei nany, nein chuing toi vain còi noi. Lieiu chuing toi coù thei tieip tuic "gain coi" lein ñei noi vôi bain nhö vaiy ñöòic khoing? Van lieiu bain coù con kiein nhain chùu ñöing noi chuing toi khoing? Chaic lankhoing! Roi neiu caù bain van chuing toi còù tieip tuic tranh cai vôi nhau, chaing ai chùu ai, chaic chuing ta seiñi ñein choi bòic mình, van roi bain gaip saich laii. Thei lanxong!

Quai thöic, trong cuoic soing, "coi gaing laing nghe ngöði khaic noil" lai moit ñieiu khoù thöic hiein nhat. Ñoù lai moit lôi khuyein mai haiu nhö trong bat coù cuoin saich caim nang giao tieip naio cuing ñeiu "daiy doi" chuing ta cai vai laip ñi laip laii nhieiu quai khiein chuing ta chaing con thaiy noù mang moit yù nghia quan troing hay saiu saic gì nöia!

Ngay tögñaù, luìc chuìng toá chòa kìp noi gì, cha môi heùsô cai nhan ñeàra thoá, bain ñai la aim yi leàn raing ñoù lagmoit ñeà tai cui rích. Nhö vaiy lag bain hoan toan rôi van choi khoảng biet laing nghe roi! Vagchuìng toá cuing vaiy, neiu chuìng toá thaiy bain phain öing nhö vaiy mag voi töi ai, "bye bye" bain luoin, chaing them noi theim gì noia, thì toic lag chuìng toá cuing rôi ngay van choi khoảng biet coá gaing laing nghe ngoài khaic noi. Neiu bain cheà lag ñeàtai cui rích, thì ít nhat chuìng toá cuing phai biet kieth nhain laing nghe vì sao bain laii cheà noù lag cui rích chòì ñuìng khoảng?

Nhöng lôi khuyen gian dì nhat lai lanhöng lôi khuyen khoù thốic hanh nhat. Chung ta ai cung coù nhồng tö töông, nhồng suy nghí, caich nhìn khaic nhau veì nhieù vain ñeì trong cuốc soing. Chung ta soing trong nhồng moi tröông khaic nhau, coù ñaic ñieim caiu taio hei thain kinh, naio boi khaic nhau, an nhồng chat dinh döông khaic nhau, coù nhồng tình caim yeu gheit, nhồng thai noi nhìn nhain moi sối vieic khaic nhau... Nhiệu khi chung ta khaic nhau cai veì neìn vain hoại khaic

nhau veàquan ñieim, laip tröông chính trò... Do ñoù neiu moi ngöôi chuìng ta chaing ai bieit coi gaing laing nghe ngöôi khaic, thì ñein bao giôinhöing con ngöôi soing gain nhau môi coùtheithieiu ñöôic nhau? Ñein bao giôinhöing ngöôi cuing soing chung trein quai ñait naiy môi tìm ñöôic tieing noi chung?

Khoảng them coá gaing laing nghe ngôci khaic, chaing khaic nano noi thaing vano mait ngôci khaic raing, anh/chì, oàng/banhaiy chaim döit ngay nhông suy nghi trong ñaiu oìc mình ñi van nồng tieip turc suy nghi theo kieiu nhỏ vaiy nồia! Khi phain ởing nhỏ vaiy, chuing ta thôi tời ñait mình vano vì trí cuia ngôci ñoi diein, thôi hoi raing, chuing ta coì caim thaiy bì toin thôông khoảng? Tời ai khoảng?

Sau moả lain bì rôi vano tình huoáng nhỏ vaiy, ngöði ta deacaim thaiy e ngail khi boic loamình vôi ngöði khaic, bối ngöði ta chaing ai muoán phai bì toin thöông lain nöia. Ai cuing muoán mình ñöðic yein thain, van thea lan ngöði ta soáng vôi moá thai ñoakheip kín, khoáng daim côi môi taim loang, khoáng daim noi lein nhöing suy nghí thöic cuia mình, luic nano cuing cha coágaing noi nhöing gì manmình nghí

seilam cho ngöði khaic vui varchiu laing nghe, cho durnhöing ñieiu ñoù coù largiai doi ñi chaing nöia!

Mot xaí hoi man ngany canng ít ngöði biet coá gaing laing nghe nhau thì that lannguy hieim. Luic ñoù dun chuing ta coù soing trong mot thainh phoi noing dain, mat ñoù dain soi cao, diein tích ñat ñai chat heip, chuing ta vain caim thaiy loing mình troing trail, coù nón. Manneiu còù phail soing nhò vaiy thì khoả quai, laim sao thanh thain, yeiu nôi cho nöoïc?

Coágaing laing nghe ngöði khaic, ñoù laicaú moit ngheithuait soing ñoi hoil ôù ta yù chí mainh lieit vai moit taim loing thöic söi bleit quan taim ñein ngöði khaic.

CHƯƠNG III: VÀ VƯỢT LÊN CHÍNH MÌNH

1. Đừng lãng phí thời gian

rong cuoic soáng, ñoá khi coù nhờing lyù do khi eán bain voà tình boû phí thôi gian cuía mình. Bain haiy thời nghí xem mình coù rôi vaio moit trong soá nhờing lyù do döôi ñaiy hay khoảng?

° Do có quá nhiều việc để làm, tôi không thể làm được việc gì đến nơi đến chốn cả!

Ñaây khoảng phat lat lyù do thöic sối khieth bain sối duing thốt gian cuát mình mốt caich thiết hiệt quai Taii sao nhiệt ngôt khaic cường sốt trong mốt cách nhat bốta both, nhồng hối vath coù the saíp xeáp, doin đếip nöốt? Khi biệt tối hốt mình cấu hốt nói bain sei tìm nöốt nóing có thuic naây mình biệt sối duing thốt gian mốt caich coù hiệt quai hôn, chốt

khoảng com phati bain taim lo laing vì nhöing lyì do nhoùnhait khoảng ñaiu trong cuoic soáng. Moit ngöôi coù thei hoam thamh nhieùu coảng vieic khaic nhau trong moit ngay. Dur raing, bain khoảng thei taip trung chuì yì laim tot ñöôic nhieùu vieic cum g moit luìc, nhöng chaic chain lar bain biet caich toi chöic, saip xeip caic coảng vieic varo caic khoaing thôi gian thích hộip ñei hoam thamh tot moil vieic trong ngay cuia bain.

° Tôi còn nhiều thời gian, tôi có thể làm việc đó sau!

Thait töic cöối! Lyù do nay thoait nghe coù veù trai ngöốc vôi lyù do ôi trein. Nhöng cai hai lyù do nay ñe àu goip phain khie in bain de i trì hoain, chaim trei khoảng chòu bat tay vano coảng vieic. Do ñoù tot hôn het, chuing ta cain laip töic nhìn nhain moit caich thöic tearaing, quy thôi gian cuia mình la quyù giaù van coù hain, ne in mình phat bat tay vano coảng vieic ngay!

° Ngay lúc này tôi đang bận rộn quá, nên tôi phải tạm hoãn lại một số việc để dành làm vào lúc khác!

Lyì do nay cung raic roi khoing keim! Thöông thì lyù do navy lav ñuìng. Nhöng that ra thì luìc navo chuing ta cuing bain roin nhö nhau thoi. Thôi gian cuía chuing ta, dug lag ôû thôi ñieim nago, thì cuing ñeiu ñaing giai nhö nhau. Do ñoi chuing ta phai coágaing ñuing giôrcho moil coing vieic hoaic nhöing ñieiu khaic trong cuoic soing. Tot nhat, bain nein nghí raing: "Hoim nay cuing larmoit ngary bain roin nhö moil ngaw, bôi vì toi con cai moit choing saich mua ñai laiu nhöng chöa coù thôi gian ñei ñoic!". Bain coù mainh dain dainh thôi gian ra ñoic saich ñi, nhöng chaic chain lag thôi gian ñoic saich khoing the a chierm heat thôi gian cura bain tör saing ñein toi ñöôic. Bain vain coù thôi gian ngha giail lao, hoaic taim ngöng ñoic ñeilsuy nghó. Nhöing luic nhö vaiy, bain coù the à laim coing vieir nhair saip xeip lail bain gheá saich vôi töôi caiy, uí aio quain... Ngoai ra, bain coin thôi gian dainh cho nhöing cuoic gaip gôi giao tieáo, tieác tung, söia xe ñaio, chôi theáthao... Ngay nao cung lamot ngay phong phui vambain roin call Do ñoù bain ñöing bao giôi trì hoain lail vieic navy vieic noi neáu nhö mình vain coù thei saío xeáp ñöôic. Vì neáu taim gaic vieic laii nhieiu quai, thì

nhöing ngany sau bain cuing bain roin vankhoing bieit ñein bao giônthì nhöing vieit man bain ñan taim gait Iail môil ñööit ñem ra thöit hiein.

° Sắp xếp đi sắp xếp lại bản kế hoạch cũng là trì hoãn thực hiện công việc.

Hiển nhiên lay keá hoaich coảng vietic cuất bain trong mot ngay duy nai nöốc cam nhaic ky i löông, thì coù khi vain phai nietu chanh laii cho phuy hộip vôi tình hình môi, vôi nhồing thoáng tin môi bain vòia coù nöốc, hoaic phuy hộip vôi nhồing vietic not xuat vòia xaiy ra... Nhöng netu nhỏ bain coù tait cam nhaic tôi lui, khoáng thei coù mot keá hoaich chaic chain, roiraing, cui theicho tổing ngay, thì coi chồing bain năng nainh mat thôi gian dainh cho coáng vietic cuà mình. Trong nhồing tröông hộip nhỏ vaiy, haiy dồing laii ngay vay suy nghí veà coáng vietic may mình thốic sối muốn laim. Netu nóù lay coáng vietic quan troing hoaic coù yù nghía nói vôi mình, thì bait tay vaio laim ngay, khoáng chain chốngì nổia!

° Việc này nhỏ thôi, không quan trọng mấy! Ví dui nhỏ, toá cat tuủ thöic phảm coù bao bì baing nhỏia ra, roi toá neim cai bao nhỏia aiy vaio trong goic beíp. Moit lait nöia, toá lail mait thôi gian tìm nhait cail bao aáy trong goic beíp ñeineim noùvaio soit raic. Theáthì tail sao sau khi cait cail bao nhöia ra toá khoing boùnoùngay vaio trong gioùraic luoin cho tiein, ñôi mait thôi gian vai coing soic hôn khoing? Nhieiu lain trong cuoic soing, chuing ta cuing hay hainh ñoing nhö vaiy ñaiy! Chuing ta thaiy vieic naiy vieic kia lai vieic nhoù nein chaing theim laim ngay, coù taim ñei ñoù nhöng sau naiy chính mình lail phail mait thôi gian ñei laim lail. Ñöing bao giôi ñei nhöing vieic coin con aiy laim laing phí thôi gian cuia mình!

Tönnhöng lyù do neâu trein, neáu muoin soing toit van laim vieic hieiu quai chuing ta phaí bieit saíp xeíp thôi gian.

Ich lôi chui ye u cu a vie ic bie t sa p xe p hôip lyù thôi gian haing ngay la noù se i giu p bain caim tha y thanh thain taim hoin van naing cao chat lööing cuo ic so ing cu a bain. Thöông thì, vie ic sa p xe p thôi gian sinh hoait, laim vie ic mo i ngay mo t caich hôip lyù che ño i ho i ôù bain mo t chuit co i ga ing nhoù tho i! Van hie u quai cu a noù se i khie in bain pha i bat ngô Döôi

ñaiy, chuing ta thöi xem xeit moit vai ích lõi cui thei cuia vieic biet saip xeip thôi gian.

° Giảm căng thẳng

Nhieù tình huoáng caing thaing haing ngay coù theitrainh ñöoic, neiu nhö bain coù kei hoaich toichoic vassaip xeip thôi gian cuia bain. Khi bain trainh ñöoic nhöing meit moil, caing thaing, thì bain deidaing doin nhieù soic loic hôn cho saing taio vas naing cao hieiu suat coing vieic cuia bain.

° Cảm nhận được ý nghĩa công việc và thanh thản tâm trí

Haiu het traing thai khoảng thoia main hoạic lo laing trong coảng vieic laido bain khoảng chaic mình năng laim gì hoạic bain caim thaiy gioáng nhö mình chaing ñi ñeán ñaiu cai Cho neán, vieic saip xeáp hôip lyù thôi gian coin bao haim cai kyi naing saip xeáp nhöing muic tieiu coảng vieic cuia mình mot caic thoing minh – noù sei giuip bain nhain roi coảng vieic mình ñang laim vai con ñöôing toá öu ñeả hoạin thainh coảng vieic cuia mình. Bain sei caim thaiy raing mình thait sối ñait tôi nhồing muic tieiu cuia mình,

vanchaic chain bain sei ñait tôi nhöing muic tieiu ñoù Vanbain sei caim thaiy main nguyein vôi thainh quai coing vieic cuia mình.

° Tránh được tình trạng "Nhàn cư vi bất thiên"

Chuing ta thöông bì ñernaing bối nhồing vieic marchuing ta chòa hoạn thanh hoạic nhồing vieic marchuing ta ñang phải lạm ñei hoạn thanh. Neiu biet saip xeip thôi gian mot caich hôip lyì chuing ta sei hoic ñöôic caich vöôit qua thoi quen chain chör var biet saip xeip öu tiein thöi töi coing vieic. Ñietu nary sei giuip bain luoin caim thaiy yein taim raing: luic nary ñaiy lạr thôi ñietm quan troing nhat ñei mình hoạn thanh coing vieic mar mình ñang phái hoạn thanh var mình coù thei hoạn thanh baing tạt cai khai naing cuia mình. Tör ñoù bain sei luoin töi tin trong khi lạm vieic, khoảng con phai mạt thôi gian lo nghí vain vô hoạic nhạn roi ngoi suy nghí nhồng chuyein linh tinh coù haii...

° Nâng cao tính tích cực và nghị lực của bản thân trong công việc

Nhống viet bain chòa lam xong seikhieth bain phát met mot taim trí hôn lathhöng viet bain ñát hoạt ñang hoạn tạt. Nhôt biệt saip xet thôt gian một cáich hộip lyì bain seikhong phát tạin mặt taim trí vaio nhồng việt chòa net vaitat trung tạt cát nghì loc cura mình vaio cong việt ñang laim, hoạn tạt cong việt naiy sei tiếp tực bat tạy vaio cong việt khaic, vai cuốt cung mốt cong việt ñetu nöớc giat quyết on thoại

° Có nhiều khoảng thời gian sống có chất lượng cao hơn

Trong cuoic soing, coù rat nhieiu chuyein vuin vait khoing ñaing ñeil mat thôi gian, nhöng bain lail tieiu toin khai nhieiu thôi gian cho nhöing chuyein nhö vaiy. Biet caich saip xeip thôi gian, bain sei dainh ñööic nhieiu khoaing thôi gian yù nghía hôn ñeil thöôing thöic cuoic soing.

Nhống ích lỗi netu trein chòa phat latat cat Trein het, ích lỗi cuta viet saip xeip thốt gian latbain sei nöốc soing mot cuốt soing khoệt mainh hồn, thanh tháin, hainh phuic trong taim hoù nhiệu hồn vai chác chác lai sei hốt ích hồn!

2. Nhưng cũng đừng nóng vội

oá khi, trong cuoic soáng, laim vieic vai coá gaáng heat söic mình khoảng phat luic naio cuống lai toá! Ñie àu ñoù khi eán chuồng ta trôi ne ân noàn noàng, khi eán chuồng ta töi mình laim giaim suit ñi hi e àu quai coáng vieic cuá chính mình.

Trong cuoic soáng, coù rat nhieù tröông hôip nhö vaiy, coù rat nhieù vieic man chuing ta khoáng thei noán noing ñöôic, chaing hain nhö chuyein hoic hanh. Hoic hanh lancai moit quaù trình, cai moit con ñöông dai coù quaù nhieù böôic ñi, man moi böôic ñi laii chòia ñöing nhôing khoù khain rieing cuia noù Ngöôi ta khoáng thei ngany moit ngany hai man thanh tai! Nhôù laii luic coin sinh viein, chuing toi quaù haing hai, lao vaio hoic nhö ñiein, toi ngany caim mait xuoing trang saich, nhöng ket quaû hoic taip laii rat thaip.

Bat ky ai trong chuing ta cuing coù quyein mô öôic, va a cuing khoảng ai coù quyein ngain cain chuing ta töi ñait ra nhỏing muic tieiu coá gaing khaic nhau trong cuoic ñôi mình. Neiu bain muoin ñait ñöôic

moit muic ñích nano ñoù caich tot nhait lanbain coù land vieic van ñieiu bain mong öòic sei ñein vôi bain. Ñöng thuic eip noù ñöng mong noù phail ñein ngay theo yù muoin chui quan cuia mình. Nhieiu khi chính vì bain quai thuic eip noù nein noù lail ñein chaim hôn.

Muoán ñait ñöðic moit muic tielu nano ñoi, chuing ta phati biet soáng vôi gially phuit hiein taii. Cöi coá gaing lann vieic het mình, lann vieic say mei, roi chuyein gì ñeán sei ñeán. Moit khi chuing ta coá gaing nhö vally roi, thì ket quali tot ñeip sôim hay muoin gì cuing sei ñeán vôi chuing ta manthoi! Thai ñoillann vieic het mình, lann vieic say mei, hoan toan khaic vôi thai ñoil noàn noàng chi muoán "choip" ngay lafy ket quali thanh coâng cuia coâng vieic! Chuing ta cain tanh taio phain biet ñöðic söi khaic nhau ñoil

Tail sao khi ta noân noàng thì ta khoù thamh coâng? Trail lail, khi ta bình tính, saìng suot, kieân trì vôil coâng vieic thì ta lail deathamh coâng hôn? Lyù do thait deathieau, khi ta noân noàng thì ta ñaau com bình tính ñeatöi ruit kinh nghieim töncoàng vieic cuàa mình. Ta ñaau com kòp suy xeit nhöng bieán ñoâl cuàa tình hình thöic teánhaim boasung, ñieàu chanh

keá hoaich coảng vieic cuia ta. Ñoù lar chöa noil, khi ta larm vieic mar quaù noàn noing, thain kinh cuia ta deābò caing thaing. Var theá lar voà tình chính ta larm cho mình trôi thainh kei that bail mar ta khoảng heà hay biet gì!

Thai noi quai noin noing cuing lagmoit thai noi bat chaip tính chat khaich quan cuia hoan cainh. Trong cuoic soing, rat nhieù khi ta muoin nhöng thöic teákhaich guan chöa cho pheip ta muoán, thì ta cung khong thei nano muon ñööic. Rat nhieù tröông hộip, chung ta phai biet dan long ham muoán cuía mình laii vaochôo nôii moit thôi cô thích hốip hôn. Nhống luic nhỏ vaiy, chuồng ta gioing nhö con thuyein ñi trein doing nöòic ngöòic hay giốa trôi giong baio, can phai biet döng laii, biet taim hoain chuyein ñi cuia mình Iail, ñôil ñein khi hoan cainh thay ñoi roi ñi tieip. Neiu chuing ta cöi coágaing mailao ñi trong nghìch cainh ñoù thì söic löc cuía chuing ta seã mau bì giaim suit. Khi gioing toáqua ñi, ta laii khoảng ñui söic ñe i tie p tưc ñi nöra! Noù lag chöa noù, khi cöù noàn noùng böoùc ñi giốa baio gioing, chuing ta coùtheiseigaid nguy hieim.

Do vaiy, ngay tönngany hoảm nay, bat còù khi nano quyet taim laim mot vieic gì, chuìng ta còù coá gaing laim vieic het sòic mình, nhông khoảng heà toù ra noàn noàng, manhaiy bình taim chôn nôil thainh quai tot neip sei neán!

3. Học nữa và học mãi

Thoaic ñai ñi laim, bain vain luoin luoin cain hoic taip khoing ngöing ñei tiein xa hôn trein con ñöôing nghei nghieip. Nhöing gôil yì döôil ñaily sei giuip bain coùthei hoic taip ñait hieiu quai cao nhait:

° Xác định "thời gian tốt nhất" dành cho việc học tập:

Mod ngöði ñeðu coù nhöng khoaing thôi gian man minh coù the daip trung cao nhat hoaic rat khoù taip trung. Coù nhöng bain de daip trung nhat van buod tod, sau khi moil cong vieic trong ngany ñai ñaðu van ñaðy, hoi coù the dyein taim taip trung chuù yù cho vieic hoic. Nhöng bain khaic, trail lail, de da taip trung van buod saing sôim, sau moit giat ngu í ñaðy

nui khoan khoai. Laii coù nhöing bain rat dei taip trung chuì yì dööng nhö hoic taip vano thôi nieim nano trong ngany cuing nööic! Vaiy bain thuoic veà "ngöòi buoi saing sòim" hay lan "ngöòi buoi toi"? Haiy biet tain duing khoaing thôi gian phun hôip nhat vôi mình – khoaing thôi gian manbain dei taip trung nhat, nei taip trung cao noi cho vieic hoic cuia bain. Ngoai ra, nhòing khoaing thôi gian bain khoù taip trung chuì yì thì danh nei lam nhòing coing vieic lait vait khaic.

° Học những môn khó trước:

Khi môi bat ñaù hoic, ñaù oic bain coin tænh taio, nein bain coù thei tieip thu thoing tin nhanh vai suy luain, giai quyet caic vain ñei moit caich mau lei hôn nhöing luic khaic. Do ñoù haiy öu tiein hoic nhöing moin khoù tröôic. Neiu bain thaiy moin khoù mai taim hoain laii, töi nhuù raing mình còù ñei ñoù roi sau naiy giai quyet, thì chaic chain lai bain sei hoain laii mai mai.

° Phân chia thời gian học và nghỉ ngơi, giữa học lý thuyết và thực hành:

Thôi gian hoic neân chia thainh töing khoaing nhoi, coù xen thôi gian thö giain ngain. Phai coá gaing ñei mình coù thei luoin hoic taip vôi taim traing höing thuì vai yeiu thích moin hoic cuia mình, chòi khoing nein quai caing thaing. Ñoi cuing lai caich toit nhait ñei bain tieit kieim thôi gian hoic taip. Vì moit khi bain bieit phain chia hôip lyù thôi gian hoic taip vai nghi ngôi, hoic taip vôi nieim thích thuì cao ñoi, thì bain sei hieiu nhanh, nhôi laiu, thích suy nghi ñi suy nghi laii, ñaio saiu nhöing gì mình hoic ngay cai khi bain khoing ngoi ñoi diein tröic tieip vôi cuoin saich.

° Bảo đảm môi trường xung quanh phù hợp với việc học:

Ñieàu nany giuip bain giaim thieau phain tain sối chuì yì trainh nöớic chuyein boù phí thôi gian trong khi hoic. Neau nhỏ nôi ôù cuia bain quai oàn ano thì toat nhaat lan bain taim thôi lanm nhỏing coáng vieic man naiu oàc khoáng cain phai taip trung chuì yì nhieàu, nôi neán khi taim bôit oàn thì hai, hoic tieáp.

° Biết tham gia các hoạt động xã hội:

Hoic taip langoip phain hoan thiein bain thain van thaing tiein trong coing vieic, choù toi noù khoing phair lantait can Ngoari vieic hoic, bain corn cain biet nein caic hoait noing xan hoir, cuoic soing phong phuir où xung quanh mình. Noing nein nghí tham gia caic hoait noing xan hoir sei larm mait thoir gian hoic taip! Tham gia caic hoait noing xan hoir san baing cho taim trí, man corn giuip bain tìm nooic soi cain baing cho taim trí, man corn giuip bain gain liein nhoing gì mình hoic vôir cuoic soing quanh mình.

° Cố gắng kết hợp các hoạt động:

Naiy larcaich toit nhait ñeitranh thui thôi gian danh cho vieic hoic. Bain noil bain bain roin quai khoing coin thôi gian ñeithoic? Sao bain khoing hoic baing caich keit hôip vôil caic hoait ñoing khaic? Chaing hain, khi ñoing chôroitraim xe buyit hoaic khi ñi xe buyit, bain vain coù thei caim theo moit mainh giaiy nhoilghi sain moit soi toir voing ñeithoic ngoail ngoi Khi ñi sieiu thò, sao bain khoing lieic qua tein caic thainh phain nguyein lieiu chei biein sain phaim coù in sain trein bao bì? Bain noil khoing coù thôi gian ñeitheo doil tin toic thôir soi, sao khoing voia laim

beáp vöra nghe tin törc trein ñari phait thanh? Ngoari ra, com rat nhieru carch ket hôrp kharc ñet barn vöra coù thet larm vierc, vöra horc ñet nang cao kiern thörc cura mình.

4. Đừng lo nghĩ vẩn vơ

höing suy nghí trong ñaiu oic chuing ta ñeiu coù ainh höôing ñein cuoic soing haing ngay. Chuing taio ra nhöing traing thail caim xuic, ainh höôing ñein caù soic khoei cuia chuing ta nöia. Nhöing gì chuing ta suy nghí ñeiu ainh höôing ñein cuoic soing bain thain vai nhöing moil quan heil xai hoil, ainh höôing ñein caù nhöing quyet ñình, nhöing löia choin trong cuoic soing cuia chuing ta.

Nhìn vain ñei moit caich giain dì, moit ngöôit chuing ta coù 3 Ioaii suy nghí:

- Suy nghí veà nhöing ñieàu mình muoin laim,
- 2. Suy nghí veànhöing gì mình coùtheilaim,
- 3. Vanhöing suy nghí lo aiu khaic...

Quà tặng trái tim

Lieiu bain coù ngaïc nhiein khoing, phain lôin nhöing suy nghí thöông xuyein cuia chuing ta lar nhöing suy nghí lo aiu vôi vain vei ñui thöi chuyein haing ngary, chuyein lôin cuing nhö chuyein nhoi Ñieiu ñoù ñem lail khoing ít ainh höôing tieiu cöic ñein cuoic soing haing ngary cuia chuing ta.

Nhö trein ñai noil, nhöing traing thail caim xuic bait nguoin törnhöing suy nghí trong ñaiu oic cuia chuing ta. Neiu bain coù nhöing suy nghí tích cöic, thì bain sei caim thair train ñair hy voing var thanh thain trong loing. Trail lail, neiu bain cha coù nhöing suy nghí tieiu cöic, thì bain sei caim thair voil cuing lo aiu, khaic khoail.

Nhống suy nghí tielu cốc ngain cain bain, khietn bain khoảng com haing hai bait tay vano hanh nóng lam bietn not cuoic nôt mình. Trong khi nói nhỏng suy nghí tích cốc khuyetn khích bain haing hai, kích thích bain not lốc hoait nóing.

Nhöing suy nghí tieiu cöic laim cho ñaiu oic bain nhö bì moit ñaim maiy muiche khuait, nein bain khoing coin nhìn thaiy ñööic nhöing khía cainh tích coïc cuía vain ñei, mancha toan thaiy nhỏing ñieàu bi quan, chain nain. Ngöôic laii, nhỏing suy nghí tích coïc laim cho ñaiu où bain thoai mai, dùu eim, dei chùu, bain dei daing phait hiein ra nhỏing yì töôing môi, nhỏing khía cainh tích coïc cuía vain ñei vai cai nhỏing cô hoi ñei bain bat tay vaio hainh ñoing nhàim biein ñoi cuoic ñôi mình.

Nhống lo aủ, khaức khoat trong cuoic soáng haing ngay phản lớn coù nguyein nhain tör nhöng suy nghí tielu cốic. Chuing set tier turc ainh höông neán caic moá quan hei xat hoá cura bain, taro ra nhông sối xích mích, caing thaing, bat hora. Trai lai, niem vui bat nguoin tör nhông suy nghí tích cốic trong naù oic set naing cao nhiều phoông diện khaic nhau cura cuoic nôi bain.

Nhống ích lỗi cuỳa suy nghí tích cốic, vai nhồng taic hai cuỳa suy nghí tietu cốic mai chuỳng toá vốia netu treản lai nietu quai hiet nhiet. Bat cối ai trong chuỳng ta cuộng ít nhietu ña trống trai nghiệm vai caim nhain nöôic nhồng kinh nghiệm nói Tuy nhiện, vain coin khai nhiệu yì kiến coá tình phản nói laii.

Nhieù ngöôi coá tình biein hoà cho nhöing aù lo cuia hoi trong cuoic soing: "Neiu toi khoing lo aiu nöia, toi cuing ñaiu coù ngain cain ñöôic nhöing chuyein khoing may xaiy ñein cho toi ñaiu! Vì thei toi còù phai lo aiu!". Nhö chuing toi ñai noi ôi trein, nhöing suy nghí tieiu còic ngain cain chuing ta hainh ñoing, mai hainh ñoing lai ñieiu cô bain nhait ñei ngain ngòia hieim nguy. Cho nein, moit khi bain coù nhòing suy nghí tích còic thì bain môit tích còic bait tay vaio hainh ñoing ñei ngain ngòia hieim nguy ñöòic. Ñieiu naiy coù ch hôn nhieiu so vôit vieic "khoanh tay chôi chet". Vai nhò vaiy, chaing coù lyù do gì ñei bain phai mai lo laing.

Moit soá bain khaic lail hoi: "Luic nano toá cuing phail danh thôi gian ñei suy nghí tích cöic, lieiu toá coù phí phaim thôi gian cuia cuoic ñôi mình khoing? Vaiy thì toá con thôi gian ñaiu ñei thai hoin theo nhöing yù töôing mô moing, laing main cuia toá?" Bain haiy yein taim, nieim tin van nhöing suy nghí tích cöic chaic chain sei ñem lail nhöing ñieiu töôi ñeip cho cuoic ñôi cuia bain. Tröôic heit, noù ñem lail cho bain traing thail caim xuic töôi vui,

bain trainh ñööc nhöing caing thaing (stress), man nhöing ñieiu nany laii rat tot cho söic khoeicuia bain. Nhöing suy nghứ tích cöic sei luoth kích thích bain tìm kieim nhöing giail phaip hôip lyù cho nhöing vain ñei khoù khain hiein tail cuia mình, gia taing sòic mainh ñei bain hoait ñoing. Toim lail, noil ngain goin lan nhöing suy nghứ tích cöic luoth cain van coù ích cho bain trong bat còù khoainh khaic nano cuia cuoic ñòir, chaing heicoù soil phí phaim thôir gian nano cai Cuoic ñòir bain sei ñeip, sei töôl vui, man nhöing nieim hainh phuic nany lan rat thait, choù bain khoing cain phail mô moing laing main tain ñaiu ñaiu!

Mot soá bain khaic laii phain ñoá quyet liet: "Netu toá khoảng lo atu, thì thời hoá toá laim sao coù nui thôi gian ñeả chuain bò cho nhờing vietn cainh toá teanhat biet ñatu sei xaty ñetn vôi toá?" Chung toá xin ñöôic trai lôi cung bain rating, nhờing vietn cainh toá tea coù theả xaty ñetn vôi bain mar cung coù theả khoảng. Netu chung khoảng xaty ñetn thì cung chaing coù gì ñeả bain cat cai Nhöng lôi chung xaty ñetn thì sao? Chung toá tin töôing rating, netu bain laringöôi luoth suy nghí tích cöic latu nay, töi nhiện

bain sei dei daing tìm ñöôic lôi giai cho nhöing hoain cainh toi teicuia bain thoi. Thieit nghi, bain ñai coù maiy thaing dai soing trong töôi vui vai thanh thain, thì bain sei dei daing ñöông ñaiu vôi hoain cainh hôn, choù ngoi lo aiu moit thôi gian dai cha laim cho bain theim yeiu ñuoi tinh thain ñi mai thoi, khoing ích lôii gì cail Toim laii, muoin ñöông ñaiu vôi nhöing viein cainh toi tei, chính bain phai luoin suy nghi tích coic.

Hy voing raing vôi moit loait nhôing yì kiein voia trình bay ôi trein, phain naio chuing toi cuing ñai thuyet phuic ñööc bain. Neiu bain muoin vööit lein tat cai moil tình huoing khoì khain cuia cuoic ñôi, bain haiy hoic caich söi duing nhöing suy nghi tích cöic cuia mình. Nhöing suy nghi trong ñaiu oic chuing ta liein quan mait thiet ñein nhöing traing thail caim xuic cuia chuing ta, ainh höôing ñein nhöing hainh ñoing taio nein cuoic ñôil chuing ta. Bain haiy söi duing sòic mainh cuia nhöing suy nghi tích cöic ñeil soing vôil moil biein coil xaily ra trong cuoic ñôil cuia bain. Bain ñöing chain chöilgì nöia, mailhaiy suy nghi moit caich tích cöic ngay töil baily giôil ñi nheil

neiluoin soing hainh phuic vannaing cuoic noi mình voon lein!

5. Kiểm soát những cơn giận

at coù ai cuing khoảng theá trainh khoá coù nhoảng luic noing giain. Trong cuoic soáng, coù nhie àu nguye ân nha ân khie àu khích töngöði khaic hoaic nguye ân nha ân chính tönba ân tha ân ta laim cho ta noing giain.

Tröôic ñaây, toá rat deã "noá ñieàn" moá khi coù ñieàu gì ñoù xaiy ra khoảng ñöôic nhö yù mình. Taii sao toá laii phain öing ky quaic nhö vaäy? Ñôn giain cha vì luic na toá cuảng muoán moii vieic ñöôic hoan tat theo yù muoán rieàng tö cuáa bain thaàn toá man thoá! Nhöng roá ñeán moát ngay, toá nhain ra raing, neáu mình còù tieàu phí soic loic cuáa mình cho nhöing côn noing giain, cho nhöing lôi phain nain, keáu ca, reàn ra theánaiy theánoi thì mình cuáng chaing ñöôic lòii ích gì cal Ñoù lan chòa keá nhöing ngöôi xung quanh seanhìn mình, ñainh giaù mình baing con mat chaing "hay ho" gì! Thay vaio ñoù

mình coù laing leiaim thaim tìm caich khaic ñeithích nghi vôi nhoing khoù khain cuia tình huoing môi, tìm caich thaio gôi nhoing khoù khain ñoù thì coù phail laitoit hôn khoing?

Turc ngörcoù caru: "Giain quan mat khoin." Haru quan cura nhörng con giain dor that khoù löorng, coù theirmang laii biet bao nguy hierm cho ngör kharc var cho chính barn thain ta. Dur rat nhieru ngör yù thoic ñoor ñieru nary, nhöng laii ít ngör biet kierm chea con giain cura barn thain.

Döði goic ñoi taim lyi hoic, chuing ta coi thei kieim soait varkieim chei ñööc côn giain hay khoing? Thöic ra, giain dör chie lar moit loail caim xuic tieiu cöic, moit söi mait thaing baing taim thôi cuia taim trí, nein chuing ta hoan toan coithei hoic caich larm chui, kieim chei côn giain. Ñoù cuing lar moit bí quyet ñei soing thanh thain cho mình var cho ngöði khaic.

Coù moit thöic teá ñaing buoin lan cuoic soing cang bain biu caing thaing, nhìp soing cang gaip gaip, ngöòi ta cang deitoùra noing giain. Moi quan heigiöia caùnhain nany vôi caùnhain khaic trong cuoic

soáng xaí hoá cang trôi neán thoá raip, coác cain hôn, khoù gìn giời nöớic sởi eám neip. Ket quai cuia caim xuic tietu cớic var sởi mat cain baing taim trí nary ngary cang laty lan trơng cói nary sang ngo cá khaic, cang khieán cho con ngo cá ta dea bat noàng, xung no t với nhau hôn. Trong nhờing luic noàng giain, ngo cá ta dea toù ra hung dòi nhỏ coip, trong khi luic bình thờ ông coù the tang bài nóù cha coù laù gan cuia con chuốt nhat mar thoá. Còù nhỏ vaiy, nhỏing no toàt nòàng, xung no t cang loàn dain var ngo có ta khoảng con kòp phain tích nguyein nhain cuia noù Ngô có ta coù nhỏing phain ởing, hanh nó ing roà daii, ro t sau khi bình tính suy nghó laii, hie tu nóôic nguyein nhain thì na imuoin.

Trong cuoic soing, nguyein nhain gaily nein noing giain thì rat nhieiu, khoing thei kei het. Khoing chit trong phaim vi quan hei xai hoi môi xaily ra chuyein noing giain, mai ngay trong phaim vi gia ñình, ñai coù bao nhieiu chuyein noing giain xaily ra khiein bao mai aim gia ñình phai tan nait. Noi chung, trong cuoic soing haing ngaily, coù biet bao nguyein nhain, biet bao lyù do lôin nhoù khiein ngöôi ta noing giain.

Coù ngöôi bain chat rat dei noing giain, nhieù khi chaing coù nguyein nhain gì hei troing cuing khiein hoi toùra noing giain. Coù khi, ngöôi ta noing giain vì hietu laim nhau, bat ñoing quan ñietm vôi nhau veà moit vain ñeà naio ñaiy. Coù khi, ngöôi ta noing giain vì maiu thuain vôi nhau trong nieim tin, thoi quen sinh hoait, thoi quen soing, khaic nhau vei nhöng giaitrì manmoi ngöôn theo ñuoi trong cuoic soáng, khaic nhau veinhain thöic, veitaim hieiu bieit, veàcaich ñainh giai, pheàbình moit ñieiu gì ñoi, khaic nhau veà long ky voing, veà lôil ích rieing tö, veà long mong muon, öôic ao... Khi cung ñöing tröôic mot vain ñe) coù ngöôi giai quyet theo caich nav nhöng coù ngöôi laii khong ñong yù vai ñoi giai quyet theo caich khaic... Coi khi, mot ngöôi ñai chaío nhain caich giail quyet vain ñeitrong ñoiminh ñaitöi nguyein chaip nhain thieit thoir, nhöng nhöing keî khaic du n nöôic höôing phain hôn roi may vain con "giagham", chòa chìu thoi, còìxì xao ban ra tain vaio...

Kieim soait, laım chui côn noing giain cuia mình cuing coù nghía lau laum chui nhöing caim xuic tieiu

coic trong long mình, can ñaim thom nhain cai sai cuia mình van hoic hoi cai ñuing cuia ngoài khaic. Ñaiy cuing lan bieiu hiein cuia moit ngoài coù nhain caich troòing thanh, coù hoic vain, thoic soi hieiu bieit van noòic giaio duic ñang hoang. Moit khi caim thaiy noing giain, bain haiy toi hoi mình: "Ol kìa! Caich phain oing cuia mình coù phail lan caich phain oing cuia moit ngoài coù giaio duic hay khoing nha?" Bat coù khi nano bieit toi hoil mình moit caiu hoil ñôn giain nho vaiy thoil, toi dong bain sei caim thaiy "maiu haing" trong ngoài mình nguoi bôit ngay!

Trong cuoic soáng, phaí coá gaáng laáng nghe, tìm caich thaíu hieiu ngöði khaic, hoic hoi cail hay, cail ñuing cuia ngöði khaic. Tuyeit ñoi ñöing bao giði khieiu khích ngöði khaic, khiein mình trôi thainh nguyein nhain chính ñei hoi noing giain. Neiu nhö moit ngöði coù giaio duic luoin bieit caich laim giaim nhöing bat hoia, xung ñoit trong cuoic soáng, thì chính nhöing kei luoin tìm caich gaiy ra nhöing bat oin, xung ñoit trong cuoic soáng laibieiu hiein cuia söi thieiu giaio duic. Chaing coù gì hay ho trong vieic coá tình khieiu khích, laim cho ngöði khaic noing giain

caủ Bối vì, khi laim nhỏ vaiy, neiu ngôci ta khoảng coin laim chuủ ngôc côn noing giain mai coù nhỏing hainh noing roà dail, thì keủ bò gainh chòu haiu quaủ tröcic tiein chính lai keủ nai coátình khieiu khích, chốu khoảng phai ai khaic!

Most caich khaic ñes nguos ques nhöng côn noing giain las haiy luos hoic caich tö duy, nhìn nhain moi chuyein lòin nhoi trong cuos ñoi baing most cai nhìn sasu sas vas ñuing ñas. Ñiesu nasy ñoi hoi vos kies thöic, thai ños khies tos hoic hoi, casu ties. Ñash raing, trong xai hoi, mòic ños hiesu biest cuia most con ngoòi ñesu khaic nhau, nhöng lasm thes naso ñes ít bò hiesu laim, hiesu sai vei nhau thì cas tos. Ñainh giai bas coi vas ñes gì cuing phai cos gang cos tam, khaich quan, ñoing bao giòs vòn vaso los yesu ghet chui quan cuia mình roi bat buoic ngoòi khaic cuing phai theo yìmình!

Cuoá cung, hay biet quen cai toá caùnhain cuia mình ñi. Nhöing con ngoài ví ñail that soi lannhoing con ngoài rat ñoá hiein lanh, khieim nhoòng. Trail lail, nhoing keù bat tai, thieiu hieiu biet thì rat hay ñei cao cail toá cuia bain thain. Trong mot xai hoi

manbat coù ai cuing toi coi cai tot cuia mình lan "cai rotn cuia vui trui" thì nhoing bat homa, xung ñot, noing giain luotn xaiy ra seichaing phai lan nietu khoù hietu!

Khi mình ñai coá gaíng soáng toát vôit ngöði khaic roá nhöng hoi vain noing giain vôit mình, toát hôn heat lan mình khoảng neán chaip neátaim gì! Bôit vì, ngöðit nano hay noing giain thì seitraat deátbì ainh höðing khoảng toát ñeán söic khoei, toán thoi, ít caim thaiy thanh thain van hainh phuic trong cuoic soáng. Khi mình bieat caim thoáng van tha thöicho côn noing giain cuia ngöðit khaic, mình seitsoáng cao thöðing van thanh thain hôn!

Toim laii, khi chuing ta biet caich gait boinhöing xuic caim tietu coic nho: noing giain, hôn ghen, toic tot, khinh ba... thì cuing lailuic cot loing cuit chuing ta dain dain laing laii, dainh chotcho nhoing xuic caim tích coic nho: yetu thoông, train ñaity soic soing, toi tin, bình tính... nhen nhuim trong cot loing mình.

6. Làm sao để giảm cân?

Trong cuoic soing hiein nay, bì taing cain ang trôi thainh noi lo cuia nhieiu ngöôi. Khi bì taing cain, ngoai vieic phai lo laing mình sei troing khoing coin ñeip nhö tröòic, chuing ta coin mang bao nhieiu noi lo veà ñui moi nguy cô cuia caic cain beinh nguy hieim khaic ñang chôi nòi mình. Vaikhi phai luoin soing trong nhieiu moi lo nhö vaiy, taim hoin chuing ta cuing khoi mai thain nöòic. Vaiy laim thei naio ñei thoait khoi noi lo mình bì taing cain?

Vieit giaim cain ñoi hoi ôibain söithay ñoi thoi quen ain uoing, taip luyein, thay ñoi caith nghí laiu nay cuia mình vei vain ñei thöit phaim, vai nhieiu ñieiu khait nòia. Nhöing ñoi hoi nhö vaiy lai quai nhieiu! Neiu che nhìn thoaing qua nhöing vain ñei "ví moi" nhö vaiy, coi thei nhieiu ngöòi sei ngain ngaim, boit cuòit, khoing coin muoin theo ñuoi "muit tieiu giaim cain" cuia mình nöia.

Bí quyet cura vierc giaim cain larbain phat biet chia thanh töng böorc thörc hanh nhoù nhö vary

bain de i nait nö o c muic tie u cu a mình hôn. Thamh coing trong tong bo c ni nhoù bain se i coù the im noing loic ne i coù gaing. Va moit ngay na o noù bain se i noit nhie in thay mình coù nö o c cain lo o ing lyù to o ing ma bain kho ing ngô!

Những thay đổi trong thói quen ăn uống:

- Dừng quên uống nhiều nước. Lain da cuia bain cuing sei töôi saing hôn khi bain uoáng ñui löôing nöôic moi ngaiy.
- ° Ăn theo khẩu phần vainumg böa moi ngay. Tuyet ñoi khoảng ain vait.
- Giaim bôit löôing bô söia vai chat beid trong khaiu phain ain haing ngaiy.
- Main cheá ain ñoi chiein: tröing, khoai taiy...
 Neiu coi, cha nein ain moi tuain moit hoaic hai lain.
- Hain cheádung ñöông khi uoáng tranvancan pheá
- Neîn ain nhieiu caic loaii rau töôi, traii caiy töôi hôn la a caic sain phaim coing nghieip

- cheá bieán nhỏ: khoai taây chieán hoaic caic Ioaii bainh keio.
- ° Coá gaéng khoảng uoáng nhöảng loaii nöôic giai khait giau chat dinh döôing.
- Tröôic khi dung moit loail thöic phaim coing nghieip cheá biein nano ñoù phail ñoic kyô nhain hieiu dain bein ngoail ñeilbieit roithainh phain dinh döôing cuia sain phaim ñoù
- Luoin chuì yì nein thainh phain caic loail dinh döoing trong khaiu phain ain haing ngaiy, nei coù kei hoaich ni chôi, mua saim nhöing loail thöic phaim toit, khoing laim bain taing cain, lail tieit kieim tiein cho gia nình.

Và những thay đổi trong thói quen sinh hoạt:

Dừng bao giờ bỏ qua những cơ hội may bain coù the ả vain noing cô the ả nöôic. Chaing hain: löia choin ni caiu thang boi hôn lay coù theo thoi quen laiu nay thích ni thang maiy;

vöna nghe tin tönc thôni sối hoạic võna xem truyen hình võna kent hônip ñi ñi laii laii trong phonng, chốn khoảng neân naim hoạic ngo i mot choã

- Nên dành ưu tiên cho việc tập thể dục moi ngay, choù khoảng neản chữ taip theả duic khi naư mình com laii chuit thôi gian rainh. Ngay naư cuống vaiy, coá gaing thoic daiy sôim ñeả taip theả duic cho khoeû khoain tröôic ñai roi bat tay var moit ngay laim vieic hieiu quaû
- Luoản tìm moi cô hoả neả mình nöớc ni boả Ví dui, ni mua sam ôù sie lu thì; ni treán hanh lang, ni hoàng mait ôù bôr soàng, coàng vieàn, hoạic sa vöôn nhar mình. Vieic ni boả chaing nhông vôn giuip bain giaim ca n, mar con giuip bain coù the m thôi gian thainh thôi neả suy nghí veà nhông va n neà la lu nay bain chòa tìm nöôic caich giai quyet, hoạic nhông quan he loàng xôi giốa ngô di vôi ngô di neả soáng vui vei ye lu nôi var sa lu sa chôn.

Ñöng boûqua nhöng coing vieit trong nhan ñei coù dòp vain ñoing thain thei lau nhan saip xeip bain ghei röia chein bait, naiu ain, töôi caiy. Laim nhö vaiy, bain vöia chia seù bôit coing vieit naing nhoit vôi ngôôi thain trong gia ñình, vöia taio cho mình moit cainh soing saith sei ngain naip, vöia laim cho mình giaim cain.

7. Tiền bạc không phải là tất cả

uoic soáng hiein nay ñang môi ra nhöing cô hoi môi lain nhöing thaich thöic môi trong kinh doanh. Moit trong nhöing yùnghí phoi biein hiein nay veàmuic ñích kinh doanh cuia nhieiu ngöði lai "Laim sao ñei kieim ñööic thait nhieiu tiein?" Chuing ta còù bò cuoin huit vaio chuyein mieing côm manh aio, chuyein möu sinh, vai voi tình laing quein nhieiu vain ñei khaic trong cuoic soáng. Chuing ta nghí raing, trong cuoic möu sinh ñaiy vait vai cuia mình, chuyein "laim sao ñei kieim ñööic thait nhieiu tiein" cuing ñoing nghía vôi vieic

tranh ñua, ñerbeip ngöði khaic ñei vöðn lein gianh giait nhöing gì tot nhat cho mình. Cang ñun ñaiy ngöði khaic var choi ñöðing cung, cang lam cho ngöði khaic yeiu thei ñi, thì choi ñöing cura mình, thu nhaip cura mình, tiein baic cura mình cang theim doi dar varvöing vang hôn? Lieiu thöic teicoù ñuing nhö vary chaing?

Trong thốic teá neấu cuoic nỗải chuồng ta chữ quan taim neấn moá chuyein tiem baic khoảng thoá, thì chaic chain chuồng ta seỗ rỗi vaio beátaic vai khoảng töông. Bối leỗ cuoic soáng com chố là nỗ là trong noù rat nhiều vain neà nhiều khía cainh khaic nhau nốia, chố khoảng chữ giain nôn coù moá chuyein tiem baic. Cuoic soáng nói hoá chuồng ta phaí biet quan taim neán rat nhiều vain neà khaic nốia. Vai ngay caủ vối caủ hoá "Laim theá naio neả kiem nöôic that nhiều tiem?", neả traủ lôi nöôic chuồng ta cuồng phaí quan taim neán rat nhiều vain neà khaic nhau.

Tröôic heat, chuing ta phaí nhain thöic ñöôic raing, cuoic soáng cuia mình ñaiu coù taich rôi vôi cuoic ñôi, vôi cuoic soáng cuia coáng ñoàng, cuia rat nhieiu ngöôi khaic! Vaí do ñoù nhu caiu cuia mình

cuống ñaâu coù taich rôi nhu caiu cuía nhieiu ngôôi khaic trong cuoic soáng! Muoán kinh doanh ñeả laim gianu, haiy biet nghí ñeán ngôôi khaic, nghí ñeán nhu caiu var cuoic soáng cuía hoi. Ngary naro mình bat ñaiu nhain ra caiu hoi cuía mình "Laim sao ñeả kieám ñöôic thait nhieiu tieàn?" khoảng taich rôi vôi nhu cầu var cuộc sống cuía nhieiu ngôôi khaic quanh mình, thì ñoù môi lar ngary mình thöic sối biet bat tay varo coáng vieic kinh doanh vôi moit thai ñoā tröôing thanh nhat!

Ai trong chung ta man lail chang muon coù thait nhieù tien! Ñoù lan soi thait. Neu mình muon coù thait nhieù tien thì ngo nó khaic cung muon coù thait nhieù tien, chang khaic gì mình. Ñieù can bain ñaiu tien cuna bat coù ai khi bo nc chan vano lónh voic kinh doanh lan nhain thoic ño nc yù nghóa chan chính cuna chuyein kierm tien. Mình khong cha kierm tien cho rieng bain thain mình, man con coù boin phain giuip keù khaic kierm tien.

Nhöing kei ích kyi thì luoin mang caiu hoi: "Anh coù thei laim ñööic ñieiu gì ích lôii cho toi?" hoaic "Khi toi ñein laim ain vôi anh, toi sei ñööic

lôi gì?". Nhöing ngöối tot buing hôn mot chuit thì hoi: "Toi coù thei laim gì giuip anh khoing?" Thei nhöng, theo thiein yù cuia chuing toi, mot caiu hoi ñuing ñain nhat, quan troing nhat trong ñói soing kinh doanh cainh tranh khoic lieit nhö hiein nay phai lai "Anh vai toi coù thei ket hôip, chung sòic vôi nhau nhö thei naio ñei laim ñööc nhöing ñieù tot ñeip nhat cho anh, cho toi, vai cho cuoic soing quanh chuing ta ñaiy?"

Muoán hoá ñöðic moát calu hoá nhö valy, thì tröðic heat chuing ta phai môi roling talm loang, môi roling talm hoàn cula mình ra. Khoảng theá thielu ñielu kielin tielin quyet ñoù ñöðic! Noi calich khalic, nelu khoảng coù söi môi roling talm hoàn, chuing ta chư coù theá nghó raling cuo kinh doanh cula mình lao moát cuo tranh ñua quyet lielt, ñeo beip lain nhau khoảng hôn khoảng kelm!

Neśu cha nghó ñeán nhu caiu cuía bain thain mình: "Laim sao ñeákieám ñööic thait nhieiu tiein?", mai khoảng heà ñoai hoai ñeán nhu caiu cuía nhöing ngöôi khaic, cuía coing ñoàng xai hoá, thì chaic chain nhöing thainh quai trong kinh doanh cuía mình

cung khong nööc ben lau. Hay suy nghí veimuic ñích chain chính cuia kinh doanh! Kinh doanh, dug kinh doanh bat coùsain phaim haing hoaithay dìch vui navo, thöic chat cuing ñeiu lav nhaim phuic vui nhöing như caiu chính ñaing cuia ngöôi tieiu duing. Noi caich khaic, phai xuat phait tögnhu caiu cuia ñoi tööing khaich haing mai/mình phuic vui, ñei xaic ñình nhöing gì mình cain laim trong kinh doanh, chối khoảng thei cha xuat phait tố giớc mong chui quan muoin kieim ñööic thait nhieiu tiein cuia rieing mình. Sau ñoù trong kinh doanh chaíc chaín sei coù cainh tranh. Cainh tranh ñích thöic lag hoã trôi, khuyein khích, giuip ñôingöði khaic cuing lónh vöic với mình vöôn ñein nhồng thainh quai cao hôn, tot hôn trong kinh doanh. Cuoi cung, nhöng nha kinh doanh thamh ñaït phaú thöic söi lau nhöing ngöôi ñoing goip nhieiu nhat cho phuic lôil cuia coing ñoing xai hoi.

Noù cuing la llyì do vì sao hiein nay, trong cuoic soing cuia xai hoi chuing ta, ngany cang coù nhieiu doanh nghieip thanh coing, taio ra nhieiu coing ain vieic larm, ñoing goip ngany cang nhieiu hôn cho phuic lôil xai hoil. Nhôing doanh nghieip thainh coing lôin trong kinh doanh, phail chaing chính lai nhôing doanh nghieip luoin bieit nghí veit muic ñích chain chính cuia kinh doanh tröôic khi bait tay vaio khôil sối?

8. Vượt qua nỗi cô đơn

öông nhö trong cuoic soáng hiein nay, coả nôn lancaim nhain thöông thaiy cuia nhieiu ngöôi. Bat kynai trong chuing ta, khoảng nhieiu thì ít, cuống neiu coù nhỏing khoainh khaic caim thaiy mình coả nôn. Khi noi veà coả nôn, chaic hain khoảng cain nöa ra moit khai nieim dai doing, phốic taip neả giai thích cho moii ngô i cung hieiu. Bôi vì ai cuống töi hieiu nöôic "coả nôn langì", do noù naĩ töing toàn taii beán trong taim hoàn moi ngôôi.

Chaing coù ai laii mong mình coả nôn! Theá nhöng, nhờing noá coả nôn laii còù "laing vaing" naiu nóù roá tời ni goi coùa taim hoàn moá ngô có chuing ta vao "ngời trừ" trong noù khieán chuing ta phai nöông naiu vôi chuing. Coả nôn chaing khö cừ từ moất lờia

tuoi naio. Noing töôing chả coù nhỏing ngôôi cao tuoi saip "gain ñait xa trôi" môi caim thaiy mình coà nôn. Ngay nay, rait nhie lu bain trei töôing nhỏ nang soáng trong nhỏing naim thaing neip nhait nôi ngôôi, nhỏng họi vain than lai họi coà nôn. Vai ngay cai caic em nhoi cuảng vaiy, ôi loùa tuoi döôing nhỏ chả biet voà tổ chôi nua, caic em vain khoảng coù bain, khoảng tìm thaiy nie m vui cuáa tuoi aíu thô hoàn nhiện khi soáng vôi nhỏing trei em khaic, naic biet lai cuoic soáng cuáa trei em nôi caic thainh phoá lôin vôi nhòp soáng coáng nghiệp choing mait.

Coù lei chuìng ta cain phain bieit giöia "cô đơn" vôi chuyein "sống một mình". Nhieiu ngöôi vain thöông hay nhaim lain vei hai ñieiu ñoù töôing chuìng lai moit hoaic ñoing nhat chuìng vôi nhau. Thait ra, "sống một mình" chi lai moit daiu hieiu bein ngoại cuia hoain cainh soing, nein noù khoing noi lein ñöôic taim hoin bein trong cuia chính ngöôi "đang sống một mình" ñoù coù coà nôn hay lai khoing? Nöng bao giôi nghí moit caich giain löôic raing, hei còù "sống một mình" thì toic laibù "cô đơn" vai ngöôic laii. Hieiu nhỏ vai y lai hoain toain sai mat roi! Thieiu

gì nhờng ngoài cha soáng "có một mình" nhöng hơi laii chaing heà coả nôn chuit naio. Trai laii, coù biet bao ngoài haing ngay haing giôu vain gaip gôi biet bao ngoài khaic, noi naing coài nua nui moi thoù chuyein, nhöng hơi vain caim thaiy coà nôn.

Coả nôn chính lavieic bain thain mình nau nôin nhain ra mình thieiu hain moi daily liein ket taim hoin moit caich coù yù nghia vôit ngö âi khaic, thieiu söi hieiu bieit, noing caim vôit ngö âi khaic. Chuing toit nhain mainh nein vieic "nau nôin nhain ra", bôit vì che coù bain môit lav ngö âi hieiu roi chính bain thain mình vau nhöing caim nhain trong taim hoin bain hôn bait kyungö âi nau khaic. Che coù ta lau hieiu roi veà bain thain ta nhieiu nhait.

Ñieàu caim nhain roi nhait khi coà non chính lao caim giaic troing roing trong taim hoàn. Ñoù lao moit loā hoàng khuing khieip mao ta coù thea caim nhain roi reit veà noù ngay giốia loàng ngoic cuia mình. Chaing coù thuoic thang cuia moit döoic syo tair ba nao coù thea laip naiy cair loā hoàng kinh khuing noù nöoic cail Bi kìch loàn nhait cuia ngöoir coà non lao muoin coù ai nea naip laii "tieing loing" mình cail

Camg coà nôn, ta camg muoán coù moit moi daiy liein laic veà taim hoin ñaiy yù nghúa vôi ngô di khaic, nhöng ta lail khoing thei Vau còù nhö thei ta laim vauo bei taic. Thaim chí, ngay caù khi ta soing gio ia moit ñaim ñoing cuoing loain, nhò ñaim ñoing coi vui boing ñai tail moit sain vain ñoing nauo ñoù chaing hain, ta lail camg caim thaiy mình coi nôn nhi eiu hôn. Nhi eiu khi, chính trong nhỏing ñaim nóing cuoing loain, xoi boì rat nhi eiu ngô di ñang hou heit quanh ta, lail lau nôi mau ta caim thaiy coi nôn nhait. Coi nôn chaing coù liein quan gì nhi eiu vôil soi lio ôing con ngô di soing quanh bain, mau tuny thuoic nhi eiu hôn vauo moi quan hei gi o ia bain vau nhò ing ngô di xung quanh bain nhỏ thei nauo!

Nhieù ngöối, khi rối vaio traing thai coả nốn latu ngay nhöng khoảng coù caich naio vöốit qua nöốic, rot cuốic hối nainh chaip nhain sống coả nốn nhỏ lai mot caich sống tat yeu trong cuốic nối naiy vaiy. Tuy nhiện, mốt sối ngồi khaic thì khoảng de daing gì chaip nhain nhỏ vaiy, hối tìm caich giai toà nối coả nốn trong loing mình nhối bia rööiu, an nhaiu hay mốt thuì vui chối naio nối Khi laim nhỏi

vaiy, hoi cuing khoing sao trainh khoi coi non, vì hoi giai quyet mot beitaic nany baing caich laim vano nhöing beitaic khaic, laim cho nhöing beitaic trong cuoic soing ngany canng choing chat nhieiu hôn. Theo chuing toi, nhöing caich phain öing nhö vöna roi neiu lancaich phain öing tieiu cöic.

Chuing ta hoan toan coù quyein hy voing mình coù thei vööit qua ñööic coi ñôn. Thait vaiy, coi ñôn lan ñieiu khoù coù thei trainh khoi, nhöng noù laii hoan toan khoing phair lan moit "cain beinh" khoing coù caich gì chöia trì ñöòic. Chuing ta cain ñi töng böòic moit ñei vööit qua thoù thaich cuia coi ñôn.

Tröôic heát, hai ynhìn lail chính mình, mình mong öôic moit cuốic soáng nhỏ theá naio? Soáng hainh phuic cuing ngôi khaic hay lai còi mai coà nôn nhỏ the?

Thời hai, sau khi ñai nhìn laii bain thain mình roi thì nöa ra quyet taim neithay noi. Chính mình phai tích cöic, chui noing, khoing nöoic thui noing chôi ngöôi khaic nein vôi mình. Sao mình còi traich ngôôi khaic khoing hieiu mình, thay vao noi

mình haỹ chuỉ noing coi môi taim loing cuia mình tröôic.

Thời ba, hai y theo ñuoi nhồing việt laim cao nếp vai coù yù nghia trong cuốt nôi, nhỏ thai vietng nhồing ngôi coù cainh soing bain hain hôn mình, aim thaim laim nhồing coing việt töi thiệt cao caù...

Cuoả cung, hai y sieng nang noic saich, naic biet lannhöng saich coù tö töông cao thöông nei nang cao taim hoin mình van soáng vôi nhöng tö töông cao thöông ai, nhö moit ví nhain nan noi noi nai noi: "Nhông ngôn coù tö töông cao thöông sei chaing bao giôn caim thai y coì nôn!"

Vaiy, ngay tön ngany hoàm nay, neáu bat chôit coù ai ñoù hoù bain: "Bain coù coà ñôn khoàng?", haiy traû lôi lan "Coù Toá biet nhöing noá coà ñôn lankhoù trainh khoù. Nhöng coà ñôn cuing cha lan moit thoù thaich trong cuoic soáng, van toá ñai biet caich ñeà vöôit qua thoù thaich ñoù"

9. Cảm thông và tha thứ

arm theá naro ñeả luoàn tìm thaáy söi thanh thain trong taim hoàn khi haing ngary chuing ta vain luoàn chung soáng cung ngô có khaic? Nhie u ngô có luoàn caim thaáy bốic boá, khoù chòu, taim hoàn khoảng larm sao thanh thain ñö cíc, vì họi nghó nhỏ ing moá quan he vôi ngô có khaic trong cuo ic nôi sao mar phốic tạip quail

Muoán thanh thain taim hoàn, tröðic heat chuing ta phail nhain thöic ñöðic moá quan heilgiðia mình vallngöði khaic, hielu ñöðic nieim vui cuia söi chia seil nhöing nieim vui, noá buoin trong cuoic soáng cuia mình vôil ngöði khaic, cuing nhö ñoin nhain nhöing ñielu mallngöði khaic mang lail cho mình. Ñoil chính lail chain lyil giain ñón nhöng cuing lail chain lyilsaíu saíc nhait cuia cuoic soáng xaílhoil.

Phati biet trao taing cho cuoic ñôt cai taim hoàn nhain ai cuia mình, chuing ta môt tìm thaiy traing that thanh thain, hainh phuic cho taim hoàn mình. Vatkhi ñoù chuing ta môt coù the tierp tuic tìm thaiy nhöng ñieù môt mei, phong phuì, saiu saic cho

taim hoin mình. Trail lail, neiu luic naio chuing ta cuing muoin oim khö khö laiy moil thöù cho rieing mình, chaing heà muoin chia sei cho ai, thì taim hoin cuia chuing ta ngaiy caing trôi nein ích kyi, cain heip, khoing thei tìm ñööic söi phong phuì hay saiu saic naio nöia!

Moi ngöði chuing ta ñeiu mang trong mình khai naing bieit caim thoing var tha thöi cho ngöði khaic. Vain ñei baiy giðr larchuing ta coinhain ra giai trì cung ích lôil cuia vieic tha thöi hay khoing? Var coi quyeit taim söi duing khai naing tieim taing aiy cuia mình hay khoing?

Chuing ta haiy thối nhìn laii chính bain thain mình mai xem, rat nhieiu lain trong cuốc soáng, chuing ta ñai tổing mong muoán nöớic caim thoáng vai tha thối cho ngô đi khaic. Thei nhöng, cuống rat nhieiu lain, cai toá ích kyủ vai long tối ai nhoù nhen nai ngain cain chuing ta, khiein chuing ta khoáng thei caim thoáng hay tha thối cho ngô đi khaic nöớic.

Nhông luic taim hoin bì rôi vano traing thai tielu cốic nhỏ vaiy, chuing ta haiy thôn suy nghí veì nhỏng ñielu sau ñaiy:

- Mình soáng trong cuoic nổi nay nau chữ coù cuoic soáng cuá rieáng mình. Cuoic soáng cuá mình luoàn naim trong moá lieán heã vôi cuoic soáng cuá nhöing ngöôi khaic. Vì vaiy, lieáu mình coù neán chaip giời mai nhöing laim loá mai ngöôi khaic nai gaiy ra cho mình hay khoáng? Chính bain tháin mình cuáng rat nhieáu lain laim toán thöông ngöôi khaic, vai cuáng nhôi coù sời caím thoáng, tha thời cuá ngöôi khaic mai mình môi coin nöôic soáng cuoic soáng ngaiy hoán nay, vaiy mình coin lyì do gì neá mai mang naing trong taim hoàn nhöing laim loá cuá ngöôi khaic?
- Haiy thôi laing nghe cuoic soing quanh mình! Chuing ta sei nhain ra coin bieit bao con ngöôi, bieit bao hoain cainh cain ñöôic caim thoing, chia sei Nhöing hoain cainh, nhöing tình huoing maichuing ta gaip haing ngaiy luoin luoin ña daing, phòic taip, nhieiu khi chaing coi hoain cainh naio gioing vôi hoain cainh naio. Chie coi söi caim thoing,

chia seû môi laim cho cuoic soáng cuía moi ngöôi, dui trong hoain caính naio, cuing sei trôi neán nhei nhaing, dei chòu vai ñaing yeiu hôn. Haiy traim tö suy nghí veà yù nghía saiu saíc cuía söi caím thoáng, seúchia nhöing ñieiu tot ñeip mai mình coù vôi ngöôi khaic: Taim hoàn cuía mình sei aím aip ra sao? Mình seicaím nhain sôil daiy noi ket thieing lieing giöia bain thain mình vai ngöôi khaic trong cuoic soáng lai nhö theá naio?... Tat caú nhöing ñieiu ñoù coù theá goil lai söi saiu saíc cuía taim hoàn!

Moá lain chuing ta ñoin nhain moát ñieiu gì ñoù toát ñeip tönngöði khaic, dunnhoù thoá, chaing hain nhö moát lôi chaio, moát nui cöði thain thiein... lanmoá lain chuing ta phaif suy nghó, töi hoá raing: mình nein laim gì ñei coù thei cö xöù toát ñeip hôn nöia vôil nhöing ngöði khaic trong cuoic soáng? Cöùnhö vaiy, vei ñeip van loing toát man con ngöði dainh cho nhau trong cuoic ñóil nany seil ngany caing ñöðic nhain roing, lan xa theim. Phaif

khieim toin nhìn nhain mình lai moit con ngoài nhoù bei raing mình ñai toing nhain ñoòic bieit bao soi caim thoing, nhain ñoòic bieit bao ñieiu toit ñeip toi ngoài khaic ñai seù chia vôi mình, choù ñoing bao giòi cha nghi mình lai keù cha bieit "cho" choù khoing heà "nhain". Thait ra, chính mình môi lai keù "nhain" nhieiu nhai! Vì ngay caù khi mình noi loic "cho" thait nhieiu, thì ñieiu lòin lao nhait mai mình sei ñoòic "nhain" laii chính lainieim vui, nieim hainh phuic khoing gì so sainh ñoòic trong taim hoìn!

Mot khi coùcô hoủ ñeảgiuip ñôi ngoôi khaic thì ñöng bao giôi boủ qua! Bôi lei giuip ñôi ngoôi khaic lai ñieàu dea daing nhat ñeả chuing ta tìm thaiy sối cam baing cum tam hoàn mình trong cuoic soáng. Thöôing thì chuing ta dea coù khuynh höôing che biet "nhain" nhieàu hôn lai "cho" ñi. Vai neáu che mat "nhain" töi ngoôi khaic nhỏ vaiy, coù theả chuing ta voà tình trôi thainh keủ ích kyûmaichuing ta khoảng hay! Chính vì vaiy,

hay caim ôn cuoic ñôi quanh mình con quai nhieiu chuyein buoin khoi, quai nhieiu nhöing con ngöôi, nhöing hoan cainh ñang cain chuing ta caim thoing, chia sei Chính nhöing hoan cainh, nhöing con ngöôi aiy ñai taio cô hoi cho chuing ta hieiu ñöôic giai trì cuia söi caim thoing, chia sei nhat lai hieiu ñöôic giai trì cuia tình yeiu thöông vai hainh phuic.

LỜI KẾT: VÀ CUỘC SỐNG NÀY CHỈ LÀ ĐỂ YÊU THƯƠNG!

yù do gì man chuing ta soáng treán ñôi? Toá öôic gì mình hie u ñöôic moát caich saiu saíc lyù do ñoù Ñoá luic, toá caim thay cuoic soáng cuia mình chaing coin hy voing vaio moát ñie iu gì heát. Nhöing luic cuoic ñói laim vaio beá taíc, toá thay ñói mình cha coin lai boing toá vai tuye t voing. Vai theo caich nghó thoáng thöôing cuia nhie iu ngöói, boing toá chaing phai lai ñie iu hay ho, toá ñe ip gì. Olm ñau vai cai cheat lai nhöing ñie iu ñang rình raip cuoic soáng cuia taít cai chuing ta.

Lyù do can bain nhat ñei hy voing trong cuoic soing lanhaiy biet yeu thöông. Khoing coù tình yeu thì sei khoing coù hy voing. Van neiu khoing coù hy voing thì cuing chaing coù cuoic soing, cuing nhö chaing coù cail goil lan "yù nghia cuia cuoic soing". Con ngöôi ta ñöôic sinh ra, coù mait trein cuoic ñôi

nany lan ñe i ye iu thöông van cung hy voing van mot ngany mai.

Khi boing toá bao trum lein tat cai ainh saing che thu vaio mot goic. Khi chuing ta quan taim saîu saíc ñeán moit ngöði nano ñoi) chuing ta thöðing ao öôic dainh moii ñieiu tot nhat cho ngöôi ñoi. ngay caiphai hy sinh moit phain nhöing ñieiu thieit ye'u trong cuoic soing cuia mình, vai chuing ta cuing chaing heà caim thai tieic. Ñoi cuing lag lyì do giai thích vì sao trong cuoic soing coinhöing luic chuing ta quan taim lo laing cho ngöði khaic trong cainh hoain nain vôi tat cai taim loing cuia mình, cho dui ñoù lag moit ngöði hoain toain xa lai. Bôi lei nhöing khi aíy chuing ta luoin luoin töi vaín löông taim mình raing, neiu mình khoing chùu giuid nôi ngöôi ta trong hoan cainh nghieit ngaĩ noù thì ngo ôi ta con biet xoay xôira sao, trong khi bain thain mình hoan toan coì nui nieù kien? Khi lam nhö vaiy, chuing ta coù thöic söi caim thaiy cuoic ñôi coù yù nghía hay khoảng? Vì sao coù nhöing luic chuing ta nhìn nhöng thaim kìch trong cuoic nôi baing ñoi mat that voing? Sao nhöing luic aiy chuing ta

khoảng dainh tình yeàu thöông cuia mình nhieàu hôn cho nhỏing ngoỗi khaic trong cuoic soáng? Chuing ta vain com lyù do ñeả tieáp tuic yeàu thöông, vai do ñoù vain com lyù do ñeả tieáp tuic hy voing. Chuing ta phat caim ôn cuoic ñôi ñai cho chuing ta nhỏing cô hoi ñeả ñau khoả neả roi töi trong ñau khoả aáy, ta môi biet ñoàng caim vôi nhỏing ñau khoả cuia nhieàu ngöôi khaic nöia, ñeả yeàu thöông ngöôi khaic nhieàu hôn!

Var khi lam nhỏ vaiy, ta luoin caim thaiy taim hoàn mình thanh thain var tời do. Bối khi nóù cai toi ích kyú chaing con choả ngời trì trong taim hoàn ta nöia. Sời thanh thain naiy trong taim hoàn, muoin coù nöớc, rat dei nhỏng cuing laii rat khoù Noù dei khi chuing ta luoin coù thoi quen soáng yeiu thóông ngô có khaic tố troôic neán nay. Nhỏng noù sei rat khoù khain var khoù coù thei nait nöớc khi laiu nay chuing ta chữ quen soáng vôi cai toi ích kyú cuia mình. Neáu khi nghe nieip khuic "haiy yeiu thóông ngô có khaic" mar chuing ta laii caim thaiy sao lai tai var khoù nghe quaù noi, thì quai thốc sối ích kyú trong taim hoàn chuing ta ñai daing cao neán mòic

baio ñoing roi! Muoin vööit lein ñööic noi loing ích kyú aiy, chuing ta cain phai coù moit nghò löic phi thöôing môi ñöôic! Ñoù sei lai moit cuoic ñoi sòic gay go mai phain chiein thaing sei lai moit taim hoin cao thöôing vai bieit yeiu thöông ngöôi khaic. Ñoù lai moit sòi chiein thaing rait veù vang vai rait ñaing mô öòic – moit chiein thaing mai moit ngöôi ñeiu phai laim nein trong cuoic ñôi mình!

Vannhö vaiy, moi ngöði chuing ta khi sinh ra trong cuoic ñói naiy ñeiu mang trong mình nhöing quyein rait thieing lieing, ñoi lan quyein ñöðic yeiu thöông ngöði khaic van quyein ñöðic hy voing van moit cuoic soing tot ñeip hôn, coù phai vaiy khoing? Seithait hainh phuic neiu moi chuing ta tieip tuic suy nghí vei bí quyeit tìm kieim söi thanh thain trong coi loing, vangiuip moil ngöði cuing tìm kieim. Ñöðic nhö vaiy, chaic chain cuoic soing cuia moi ngöði chuing ta seingary caing trôinein tot ñeip hôn!

