

JEFFREY A. WANDS

TÁC GIẢ CỦA *MỘT CÁNH CỬA NỮA MỞ RA (ANOTHER DOOR OPENS)*



# **GỖ CỬA THIÊN ĐƯỜNG**

6 CHÌA KHÓA TÂM LINH LÀM GIÀU CUỘC SỐNG

*Bảo Hòa dịch*



NHÀ XUẤT BẢN TRI THỨC

# GỖ CỬA THIÊN ĐƯỜNG



Tác giả: Jeffrey A. Wands

Người dịch: Bảo Hòa

Phương Nam phát hành

NXB Tri Thức - 2011

---

epub©vctvegroup

10-01-2018

# LỜI ĐỀ TẶNG

Tôi muốn dành lời cảm ơn sâu sắc nhất cho vợ tôi, Dawn, hai con trai của tôi, Christopher và Robert, cũng như những người tôi đã gặp trong hành trình cuộc đời và tình yêu của tôi!

---



GIỚI THIỆU:

# **NHẬN DIỆN NHỮNG BÁU VẬT BẠN ĐÃ ĐƯỢC BAN TẶNG VÀ NHỮNG BÁU VẬT ĐANG CHỜ BẠN**

Tôi là người có những năng lực tâm linh cho nên sứ mệnh của tôi không chỉ là giúp người khác trong những mối liên hệ với những người yêu thương đã khuất mà tôi còn giúp mọi người tìm ra nguyên nhân cho những vấn đề trong hiện tại của họ để tìm cách thay đổi, làm cho cuộc đời của họ phong phú và viên mãn hơn.

Cũng như nhiều người, tôi đã từng để nỗi sợ lẩn át hiện tại và cản trở tương lai của mình. Tôi đã tìm mọi cách che đậy khả năng này của mình vì sợ bị xem là khác người. Tôi sợ mọi người sẽ không dám nói chuyện với tôi vì nghĩ tôi có thể đọc được ý nghĩ của họ. Phải mất nhiều năm tôi mới nhận ra rằng tôi có khả năng làm thay đổi cuộc đời của người khác và giúp cho họ sống tích cực hơn. Khi nhận ra điều này, chấp nhận sự thật và sống đúng với sứ mệnh của mình, tôi đã giúp đỡ được rất nhiều người và làm cuộc sống của mình trở nên phong phú và ý nghĩa hơn.

Điều tôi học được trên con đường của mình và giờ tôi muốn chia sẻ với bạn là bản thân chúng ta chính là một kho báu khổng lồ đang chờ chất đầy bằng những món quà chúng ta được trao tặng và những món quà chúng ta thu

được trên đường đi. Và các bạn sẽ thấy, điều ấy chỉ thực sự xảy ra khi chúng ta sẵn sàng dần bước đi về phía trước, dù khó khăn hay gian khổ nhưng vẫn hứa hẹn nhiều điều thú vị chờ được khám phá.

Nếu có điều gì tôi học được từ khả năng tâm linh của mình thì đó chính là sức mạnh của bộ não, hay nói cách khác là khả năng tư duy của con người. Nếu chúng ta có thể lập trình cách tư duy của mình, chúng ta cũng có khả năng hiện thực hóa cuộc đời từ cách chúng ta tư duy. Chìa khóa để mở ra cánh cửa này chính là sự trút bỏ tất cả mọi nỗi sợ để tin vào khả năng thay đổi và khả năng tạo ra sự thay đổi của chính bản thân mình.

Người xưa gọi nhà tâm linh là những người có trực giác hay có khả năng nhìn rõ sự việc. Thật ra chúng ta ai cũng được sinh ra với khả năng này. Chúng ta đều có khả năng tập trung năng lượng vào những gì đang làm được hay không được để tìm hiểu nguyên nhân và có điều chỉnh thích hợp để tạo ra kết quả mà chúng ta mong đợi.

Để hiểu thêm về nguồn năng lượng này của mình, bạn hãy hình dung nó như dòng điện. Nếu bạn cắm dây điện nối TV vào ổ cắm thì một thế giới hình ảnh từ TV sẽ hiện ra trước mắt bạn. Nguồn năng lượng luôn ở đó, nhưng phải đến khi chúng ta kết nối với ổ cắm điện thì những gì vô hình luôn ở xung quanh ta mới trở nên hiện hữu. Suy nghĩ của bạn như vạn vật trong vũ trụ, cũng chứa đựng năng lượng. Vậy điều bạn cần làm là tìm cách dò được tần số radio của tư duy để kết nối với năng lượng tâm linh của bản thân. Trong quyển sách này, tôi sẽ chỉ ra tôi làm việc đó như thế nào. Tôi hy vọng bạn cũng sẽ mở được cánh cửa dẫn đến những món quà quý giá bạn được trao tặng và thu hút thật nhiều báu vật nữa về cho mình.

Trong quyển sách trước đây “Con người tâm linh bên trong bạn,” tôi đã chỉ bạn mở ra khả năng kết nối với những người thuộc thế giới bên kia.

Trong quyển sách này, tôi sẽ giúp bạn mở ra khả năng kết nối chặt chẽ hơn nữa với chính bản thân mình. Đó là cách giúp chúng ta tiếp cận với tiềm thức, vốn là nơi chứa đựng những nỗi sợ và niềm tin trong quá khứ, những gì đang chi phối suy nghĩ và hành động của chúng ta ở hiện tại, để tạo nên những thay đổi mang lại kết quả tích cực cho cuộc sống của chúng ta.

\*\*\*

Tôi tin rằng có sáu chìa khóa để mở cửa kho báu cuộc đời. Chìa đầu tiên chính là *Tự đánh giá bản thân và quyết định những điều làm chúng ta hạnh phúc, một cách rõ ràng - chân thật, và những điều chúng ta cần phải loại bỏ hay cải thiện*. Chìa khóa này đòi hỏi một chút can đảm vì chúng ta sẽ phải đối mặt với những điều tiêu cực có khả năng làm ta tổn thương. Tôi muốn bạn hãy can đảm lên, bởi vì phần thưởng cho bạn sẽ rất xứng đáng. Một khi bạn mang ánh sáng mặt trời soi rọi những điều tăm tối trong tâm hồn mình và quyết tâm buông xả chúng, bạn sẽ cảm thấy thư thái, tự do và tự tin hơn trong suốt cuộc hành trình của mình.

Để giúp bạn tập trung, thấu hiểu, sẽ có những dòng “Ghi nhớ” và những câu trích dẫn từ những người nổi tiếng trong mọi lĩnh vực. Tôi hy vọng chúng sẽ truyền cảm hứng cho bạn, giúp bạn kiên định những gì muốn thực hiện.

Chìa khóa thứ hai là *Tự đánh giá quan hệ với những người đang sống cùng chúng ta trong thế giới hiện tại lẫn những người đã mất*. Ai trong chúng ta cũng có những mối quan hệ làm mình cảm thấy được trân trọng và những mối quan hệ làm mình ghét bỏ bản thân. Bạn sẽ học được cách phân biệt những mối quan hệ này và trút bỏ những gì tiêu cực không mang lại hạnh phúc năng lực cho bạn.

Chìa khóa thứ ba là *Tự đánh giá Không gian sống, để đảm bảo nhà và nơi*

*làm việc của bạn thật sự chứa đựng năng lượng tích cực đối với bạn. Có thể bạn chưa từng nghĩ không gian vô hình và những đồ vật vô tri có chứa năng lượng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và tinh thần của chúng ta. Người Trung Hoa từ xưa đã hiểu rất rõ vấn đề này nên đã áp dụng thuật phong thủy giúp cân bằng năng lượng trong một không gian sống và tạo ra năng lượng tích cực, giúp mang lại cuộc sống bình yên, an khang và thịnh vượng cho những người sống trong đó.*

*Chìa khóa thứ tư là Tự đánh giá sự sung túc và học cách mang lại sự sung túc cho cuộc đời mình. Ngoài hệ quả về tiền bạc, việc theo đuổi sự nghiệp và niềm đam mê còn giúp bạn tìm được giá trị tinh thần.*

*Chìa khóa thứ năm là Tự đánh giá sức mạnh tâm linh của mình và học cách làm tăng sức mạnh đó. Một số người trong chúng ta có thể là những người có đạo nhưng việc tăng cường sức mạnh tâm linh của mỗi người hoàn toàn không yêu cầu bạn phải gia nhập một tôn giáo nào. Điều bạn cần làm là có niềm tin vào một nguồn sức mạnh tối cao và tin rằng những việc xảy ra với bạn trong cuộc đời đều có một mục đích nào đó.*

*Chìa khóa thứ sáu là Duy trì sức khỏe tinh thần và thể chất để đạt được sự cân bằng trong cuộc sống. Trí tuệ và cơ thể chúng ta có khả năng tác động mạnh mẽ lẫn nhau. Điều bạn cần làm là kiểm soát cảm xúc và chăm sóc thể chất thật tốt. Tôi cũng chỉ cho bạn thấy tại sao con đường này sẽ làm giàu cho cả thể chất lẫn của cải của bạn.*

\*\*\*

Nên nhớ sẽ có những cánh cửa lâu ngày khó mở. Đôi khi, cái khó nằm trong chiếc chìa khóa chứ không phải trong cánh cửa. Hãy làm tất cả những gì có thể để mở được cánh cửa đến với kho báu đang chờ bạn. Khi bắt tay

vào thực hiện, bạn sẽ thấy luôn có nhiều cách để mở cửa, kể cả khi đó là cánh cửa đi vào trong bản thân bạn. Trong quyển sách này tôi đưa cho bạn những gợi ý từ các nền triết học lẫn các hệ tư tưởng. Bạn thấy thoải mái với cách nào thì hãy làm theo cách ấy. Điều tôi luôn khuyến khích là bạn hãy cởi mở xem xét bất kỳ khả năng nào và đừng vội từ chối bất kỳ điều gì chỉ vì bạn chưa quen thuộc với nó.

Sau đây, tôi mời bạn hãy mở ra cánh cửa dẫn vào bản thân mình để nhìn lại mọi khía cạnh của cuộc đời bạn. Bạn hãy sử dụng những gợi ý tâm linh từ đây để khám phá thế giới kho báu của riêng mình và làm cho cuộc đời bạn thật sự giàu có.



# TỰ ĐÁNH GIÁ BẢN THÂN

“Hãy đối mặt với những mảng tối trong bạn và xua đi bằng ánh sáng, sự tha thứ. Khi bạn dũng cảm đương đầu với quỷ dữ là lúc các thiên thần phải cất tiếng hát”.

– August Wilson

Trước khi bắt đầu thay đổi, chúng ta cần biết rõ điều cần thay đổi là gì và chúng ta muốn mang lại những gì cho cuộc đời mình.

Như tôi đã nói ở phần mở đầu, cuộc đời là một kho báu những cơ hội đang đợi chúng ta khám phá. Bạn chọn khám phá điều gì là tùy bạn, nhưng bạn cần biết cách lựa chọn sáng suốt để kho báu đó thực sự có giá trị. Chắc chắn bạn sẽ không muốn tốn thời giờ nhặt đồ đồng nát để choán chỗ trong kho báu mà giá trị chúng mang lại chẳng bao nhiêu.

Bạn có bao giờ chơi trò gấp đồ chưa? Bạn cho một đồng xu vào máy rồi dùng cái cần điều khiển để gấp ra món đồ có giá trị và tránh không bị vướng vào những món ít giá trị làm mất hết thời gian chơi. Cuộc đời thật ra cũng giống như trò chơi gấp đồ đó.

Trong trò chơi cuộc đời, bạn cũng muốn kho báu của bạn chứa đựng những món đồ thật sự có giá trị. Để làm được điều này, trước tiên bạn cần thành thật đánh giá bản thân. Muốn thành thật, bạn phải can đảm và mong

muốn thay đổi. Vậy bạn hãy can đảm đối mặt với những suy nghĩ tiêu cực nào đang lên tiếng, sẵn sàng loại bỏ nỗi sợ nào xuất hiện trong suốt quá trình này.

Bạn có nhận thấy trong khi cố gắng đạt được mục tiêu, chúng ta vẫn thường tự ngáng chân mình không? Xét về góc độ thể chất và tâm lý, con người được cấu tạo để tránh những thay đổi. Cơ thể chúng ta được duy trì ở trạng thái cân bằng sao cho nhiệt độ, nhịp tim, lượng đường trong máu và các hệ cơ quan trong cơ thể luôn vận hành ở mức tối ưu nhất. Thông thường, chúng ta không dành thời gian để nghĩ về những điều này vì bộ máy cơ thể tự động vận hành. Chỉ khi nào một trong những bộ máy gặp vấn đề gì đó, khi có một bộ phận nào không vận hành đúng cách, làm chúng ta không khỏe, chúng ta mới bắt đầu nghĩ đến nó.

Xét về góc độ tâm lý và tình cảm, con người có khuynh hướng không muốn thay đổi, nhưng đó chính là lý do chúng ta bắt đầu tạo ra vô số vấn đề cho mình. Chúng ta cần nhớ rằng không có thay đổi thì không có phát triển. Khi nào chúng ta còn tiếp tục giữ những nghi ngại, sợ hãi về bản thân và năng lực của mình, khi đó chúng ta vẫn còn cản trở không cho những khả năng của mình được phát huy để làm cho cuộc đời có ý nghĩa hơn.

Kinh nghiệm cuộc đời dạy chúng ta rằng không có con đường nào toàn hoa hồng. Sự thay đổi càng quan trọng thì những nỗi sợ, những thử thách đi cùng với nó càng nhiều. Tuy nhiên bạn hãy nhớ rằng chính những kinh nghiệm đau khổ sẽ mang lại cho bạn sự lạc quan lớn lao. Và chỉ khi nào can đảm đối mặt với những thử thách bạn mới thực sự cảm nhận được những khoảnh khắc làm thay đổi cuộc đời. Tôi thường nói với thân chủ của mình hãy so sánh điều này với việc sinh con: đau đớn vô cùng nhưng hạnh phúc vô cùng.

## Kiểm tra cảm xúc tổng quát

Nếu cảm thấy trong người không khỏe, có thể bạn sẽ đi đến bác sĩ. Bạn cũng nên làm điều này với cảm xúc. Hãy thử phân tích một chút hệ thống vận hành cảm xúc của bạn.

- Bạn đang cảm thấy tức giận? Với ai? Tại sao?
- Bạn đang thất vọng? Với bản thân? Với ai đó? Với công việc? Với cuộc sống cá nhân?
- Bạn đang cảm thấy lo lắng? Về điều gì? Tài chính? Sức khỏe? Giao tiếp xã hội? Tình yêu? Nghề nghiệp?

Chẳng có gì sai nếu bạn cảm thấy bất kỳ điều nào trên đây. Chúng ta luôn luôn trải qua mọi cảm xúc. Nhưng nếu bạn đang để cho một cảm xúc tiêu cực hay vết thương lòng nào làm bạn sống khổ sở, hãy dừng cảm đào sâu gốc rễ vấn đề để tìm cách giải thoát cho mình. Chúng ta đều rất giỏi giữ lại những cảm xúc tiêu cực và than vãn về cuộc đời mà không để ý rằng chính việc đó làm mất đi bao nhiêu năng lượng của mình.

Nếu không khỏe, bạn uống thuốc để khỏi bệnh. Vậy bạn làm gì để “điều trị” căn bệnh cảm xúc cho mình? Hãy ngồi xuống và nghĩ cho ra điều bạn cần làm để trút bỏ những cảm xúc tiêu cực đó ra khỏi bản thân rồi *làm ngay*. Bạn cần phải sống đúng với điều mình tin tưởng, đừng tự nhủ rằng bạn sẽ xử lý nó khi có thời gian rảnh. Hãy *điều trị* ngay những vấn đề cảm xúc, y như khi cơ thể bạn không khỏe vậy.

----Hãy nhớ----

Cảm xúc của chúng ta cũng giống như một ngôi nhà đang xây dở; hãy lên

danh sách những việc cần làm và lần lượt gạch từng dòng mỗi khi làm xong một việc.

---

Đừng tìm cách điều trị một lần rồi nghĩ rằng đã xong. Hãy quay lại kiểm tra nhiệt độ cảm xúc để xem bạn đã khá hơn ra sao. Càng nhận thức rõ cảm xúc của mình bao nhiêu, bạn càng có khả năng thay đổi bản thân và cuộc đời mình bấy nhiêu.

Tại sao bạn sợ?

Ai cũng sợ. Điều quan trọng là ta ứng phó với nỗi sợ ra sao. Mặt tích cực là việc khảo sát nỗi sợ giúp ta hiểu bản thân mình rõ hơn. Và khi hiểu được nguồn gốc của nỗi sợ, chúng ta có thể kiểm soát nó thay vì để nó kiểm soát mình. Về mặt tiêu cực, nếu chúng ta không đối diện với nỗi sợ, nó sẽ lớn mạnh lên và đến một lúc nào đó sẽ ngăn cản ta phát triển. Tôi thường so sánh nỗi sợ với căn bệnh nhiễm trùng lâu ngày không được chữa trị. Nếu được chữa ngay từ đầu, tình trạng nhiễm trùng sẽ biến mất nhanh chóng. Nhưng nếu không được chữa ngay, nhiễm trùng sẽ lan ra cho đến khi việc chữa trị trở nên vô cùng khó khăn và đau đớn.

Tôi có một thân chủ muốn xin lời khuyên về việc có nên nhận lời làm việc cho một công ty mới thành lập hay không giữa cơn khủng hoảng kinh tế. Cô là chuyên gia tổ chức sự kiện và công ty mới thành lập nhắm tới lĩnh vực tổ chức các buổi tiệc tùng bù đắp cho mọi khách hàng với giá cả phải chăng. Đây rõ ràng là thời điểm rất thích hợp để làm những việc như vậy. Nhưng thay vì nhìn vào những điều tích cực, cô lại chăm chăm nghĩ tới những tình huống xấu có thể xảy ra và vì quá sợ thất bại, cô ta không thể tự mình đưa ra quyết định nào để đi tiếp.

Tôi giải thích với cô rằng cuộc đời cũng giống như một cuộc đua. Nếu chưa chạy đã nghĩ rằng thua thì sẽ không thể về đích được. Những suy nghĩ tiêu cực sẽ tiếp tục ngáng chân bạn trên đường và không cho bạn đạt được tốc độ cao nhất.

Tôi vốn sợ nói chuyện trước đám đông và điều này gây rất nhiều khó khăn cho tôi vì tôi thường tổ chức những sự kiện thu hút hàng trăm người đến nghe thuyết trình. Tôi đối đầu với nỗi sợ này bằng cách học nhìn đám đông là những con người xa lạ và tôi không gặp khó khăn khi nói chuyện với từng người riêng biệt. Tôi cũng tự nhắc mình rằng từng con người này đến đây là để được nghe tôi nói chuyện nên tôi cần vượt qua được nỗi sợ của mình. Nhờ thay đổi cách nghĩ về vấn đề này tôi đã có thể chuyển hóa nỗi sợ thành động cơ giúp mình thành công trong những buổi nói chuyện với công chúng.

Cách chắc chắn nhất để hủy hoại thành công của mình là để nỗi sợ làm chủ. Có phải bạn sợ nghĩ đến một điều gì đó vì bạn sợ mình không thể có nó? Có phải bạn sợ dẫn thân? Bạn có tin rằng điều bạn cần ít quan trọng hơn điều người khác (hay tất cả mọi người khác) cần không? Có phải bạn sợ rằng nếu đến được nơi bạn hằng cố gắng thì nó lại chẳng như bạn từng tưởng tượng và có thể bạn sẽ đánh mất điều gì đó thậm chí còn tuyệt vời hơn trên đường đi đến đó? Có phải bạn sợ bắt đầu một việc gì mới bởi vì nghĩ rằng bạn không đủ giỏi? Nếu bạn còn là người cầu toàn thì có khả năng bạn sẽ luôn trì hoãn và rồi chẳng bao giờ làm gì cả. Nếu bạn có một ý tưởng tuyệt vời về kinh doanh hay về sản phẩm mà bạn lại sợ nó sẽ không thành hình đúng ý bạn đến nỗi bạn không làm gì để thực hiện nó, nhiều khả năng sẽ có lúc bạn ngồi xem bản tin trên TV về ai đó đã làm chính cái điều mà bạn nghĩ ra nhưng sợ không dám thực hiện đấy. Hoặc có thể bạn luôn tự nhủ phải có ai đó “thông minh” hơn bạn và đã nghĩ ra chuyện đó rồi nên bạn chẳng bao giờ bận tâm kiểm tra tính khả thi của nó.

Việc cố gắng thành công không phải lúc nào cũng dễ dàng, điều bạn cần làm là tự tin vào khả năng của mình và mạnh dạn hành động.

Cũng cần chỉ ra sự khác biệt giữa khái niệm sống không sợ hãi và sống bất chấp. Bạn không nên sống một cách bất chấp mà nên sống một cuộc đời trọn vẹn, nghĩa là không cho phép những nỗi sợ ngăn cản mình thực hiện những việc mà bạn hoàn toàn có khả năng thành công.

Theo kinh nghiệm của tôi, hầu hết chúng ta sợ những gì mình không biết. Nhưng nếu cứ sống trong sợ hãi thì bạn đâu còn thời gian và tâm trí để tiếp thu kiến thức và biến cái không biết thành biết. Càng khám phá những tình huống mới bạn càng trở nên thân thuộc với nó và nỗi sợ càng giảm đi. Thêm nữa, mỗi lần khám phá nỗi sợ và đi vào lãnh địa mới, bạn càng xây dựng lòng tin cho mình để tiếp tục đối phó với tương lai bất ngờ phía trước mà tương lai luôn như thế, bởi cuộc đời là một hành trình liên tục, khiến ta luôn phải học hỏi và trưởng thành mỗi ngày.

Tôi có một thân chủ muốn xin lời khuyên về việc có nên nhận lời làm việc cho một công ty mới thành lập hay không giữa cơn khủng hoảng kinh tế. Cô là chuyên gia tổ chức sự kiện và công ty mới thành lập nhắm tới lĩnh vực tổ chức các buổi tiệc tùng bù đắp cho mọi khách hàng với giá cả phải chăng. Đây rõ ràng là thời điểm rất thích hợp để làm những việc như vậy. Nhưng thay vì nhìn vào những điều tích cực, cô lại chăm chăm nghĩ tới những tình huống xấu có thể xảy ra và vì quá sợ thất bại, cô ta không thể tự mình đưa ra quyết định nào để đi tiếp.

Tôi giải thích với cô rằng cuộc đời cũng giống như một cuộc đua. Nếu chưa chạy đã nghĩ rằng thua thì sẽ không thể về đích được. Những suy nghĩ tiêu cực sẽ tiếp tục ngáng chân bạn trên đường và không cho bạn đạt được tốc độ cao nhất.

Tôi vốn sợ nói chuyện trước đám đông và điều này gây rất nhiều khó khăn cho tôi vì tôi thường tổ chức những sự kiện thu hút hàng trăm người đến nghe thuyết trình. Tôi đối đầu với nỗi sợ này bằng cách học nhìn đám đông là những con người xa lạ và tôi không gặp khó khăn khi nói chuyện với từng người riêng biệt. Tôi cũng tự nhắc mình rằng từng con người này đến đây là để được nghe tôi nói chuyện nên tôi cần vượt qua được nỗi sợ của mình. Nhờ thay đổi cách nghĩ về vấn đề này tôi đã có thể chuyển hóa nỗi sợ thành động cơ giúp mình thành công trong những buổi nói chuyện với công chúng.

Cách chắc chắn nhất để hủy hoại thành công của mình là để nỗi sợ làm chủ. Có phải bạn sợ nghĩ đến một điều gì đó vì bạn sợ mình không thể có nó? Có phải bạn sợ dẫn thân? Bạn có tin rằng điều bạn cần ít quan trọng hơn điều người khác (hay tất cả mọi người khác) cần không? Có phải bạn sợ rằng nếu đến được nơi bạn hằng cố gắng thì nó lại chẳng như bạn từng tưởng tượng và có thể bạn sẽ đánh mất điều gì đó thậm chí còn tuyệt vời hơn trên đường đi đến đó? Có phải bạn sợ bắt đầu một việc gì mới bởi vì nghĩ rằng bạn không đủ giỏi? Nếu bạn còn là người cầu toàn thì có khả năng bạn sẽ luôn trì hoãn và rồi chẳng bao giờ làm gì cả. Nếu bạn có một ý tưởng tuyệt vời về kinh doanh hay về sản phẩm mà bạn lại sợ nó sẽ không thành hình đúng ý bạn đến nỗi bạn không làm gì để thực hiện nó, nhiều khả năng sẽ có lúc bạn ngồi xem bản tin trên TV về ai đó đã làm chính cái điều mà bạn nghĩ ra nhưng sợ không dám thực hiện đấy. Hoặc có thể bạn luôn tự nhủ phải có ai đó “thông minh” hơn bạn và đã nghĩ ra chuyện đó rồi nên bạn chẳng bao giờ bận tâm kiểm tra tính khả thi của nó.

Việc cố gắng thành công không phải lúc nào cũng dễ dàng, điều bạn cần làm là tự tin vào khả năng của mình và mạnh dạn hành động.

Cũng cần chỉ ra sự khác biệt giữa khái niệm sống không sợ hãi và sống bất

chấp. Bạn không nên sống một cách bất chấp mà nên sống một cuộc đời trọn vẹn, nghĩa là không cho phép những nỗi sợ ngăn cản mình thực hiện những việc mà bạn hoàn toàn có khả năng thành công.

Theo kinh nghiệm của tôi, hầu hết chúng ta sợ những gì mình không biết. Nhưng nếu cứ sống trong sợ hãi thì bạn đâu còn thời gian và tâm trí để tiếp thu kiến thức và biến cái không biết thành biết. Càng khám phá những tình huống mới bạn càng trở nên thân thuộc với nó và nỗi sợ càng giảm đi. Thêm nữa, mỗi lần khám phá nỗi sợ và đi vào lãnh địa mới, bạn càng xây dựng lòng tin cho mình để tiếp tục đối phó với tương lai bất ngờ phía trước mà tương lai luôn như thế, bởi cuộc đời là một hành trình liên tục, khiến ta luôn phải học hỏi và trưởng thành mỗi ngày.

Có phải nỗi sợ do bạn tự tạo ra?

Phần lớn nỗi sợ phản chiếu suy nghĩ trong ta. Ví dụ, bạn đang ngồi đọc sách trên ghế đá trong công viên vào một ngày mùa xuân nắng ấm. Bạn cảm thấy thư thái, thoải mái cho đến khi có ai đó đến ngồi cạnh và làm bạn mất tập trung. Bạn bắt đầu tự hỏi người này là ai, sao lại chọn ngồi cạnh bạn, liệu người đó có động cơ nào khác không, và tự nhiên chẳng vì lý do gì bạn lại trở nên dè chừng anh chàng tội nghiệp mà có thể cũng chỉ đang tận hưởng một ngày đẹp trời y như bạn. Nếu sợ đi thang máy, bạn sẽ bắt đầu thêu dệt trong đầu những điều xấu có thể xảy ra ngay khi vừa bước vào thang máy. Nào là thang máy chắc sẽ bị kẹt và bạn sẽ bị nhốt trong đó hàng giờ mà chẳng có ai đến cứu... cứ thế cho đến khi bạn thực sự khiến mình bị tê liệt bởi chính nỗi sợ chỉ do trí tưởng tượng của mình tạo ra.

Winston Churchill từng có một câu nói rất nổi tiếng: *“Tôi là một người lạc quan. Những vai khác đối với tôi chẳng có ích lợi gì cả.”* Điều Churchill đã hiểu nhưng nhiều người trong chúng ta không hiểu được là khi chọn nhìn ly



nước đầy, chúng ta chọn nhìn đời một cách lạc quan. Còn khi nhìn ly nước vơi, chúng ta chọn nhìn mình trong chính sự tiêu cực và mảng đen tối của mình.

“Hãy nhận thức rằng khoảnh khắc hiện tại là tất cả những gì bạn có. *Hãy biến hiện tại thành tâm điểm của đời bạn*”

– Eckhart Tolle

Sao không trì hoãn sự lo lắng cho đến khi điều không hay thực sự xảy ra? Tôi không nói rằng bạn nên sống vô trách nhiệm và không suy tính đến tương lai. Hãy học cách chấp nhận rằng bạn sẽ không kiểm soát được những điều chưa xảy đến và có thể không bao giờ xảy đến nên bạn có thể an nhiên hưởng thụ những điều đang xảy ra ngay lúc này.

Một vấn đề khi lo lắng là việc bạn lo lắng thường không xảy ra mà một việc khác lại xuất hiện. Thế là, bạn lại trách mình đã lo lắng không đúng chuyện. Gần đây, tôi có nhận được một cú điện thoại của một người phụ nữ gọi đến đài và bảo rằng cô ta “không thể chấp nhận” sự ra đi của bố mình chỉ vì ông không mất giống như lý do mọi người đã dự đoán. Ông có nhiều vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe mà theo cô có thể lấy đi sinh mạng của ông bất cứ lúc nào, nhưng ông lại ra đi hoàn toàn bất ngờ sau một cơn xuất huyết não, một chuyện mà không ai có thể nghĩ tới được. Cô ta lại cho rằng đáng ra mình “phải biết trước” điều này. Nhưng làm sao cô ta biết trước được. Tất cả mọi lo lắng trên thế giới đều không thể thay đổi được những điều sẽ đến.

----Hãy nhớ----

Khi bạn ngồi trên cỗ tàu nào lộn mang tên cuộc đời, bạn có thể chọn nhìn nó một cách hưng phấn thay vì kinh khiếp.

---

Vấn đề của nhiều người trong chúng ta là khi cuộc sống đang tốt đẹp và vui vẻ thì chúng ta lại bắt đầu lo lắng về điều gì đó không hay có thể xảy đến. Những suy nghĩ tiêu cực tạo ra một chu kỳ tiêu cực. Ngay khi bạn bắt đầu nghĩ đến một điều tiêu cực, bạn sẽ dễ dàng bị kéo vào vòng xoáy những suy nghĩ tiêu cực và sợ hãi hơn nữa. Khi đó, bạn bắt đầu vận hành cuộc sống căn cứ trên nỗi sợ, cố gắng loại bỏ những điều không hay mà bạn tự nhủ sẽ xảy đến thay vì tự tin đi tới vì tin tưởng rằng bạn có khả năng tạo ra những điều tốt đẹp cho bản thân.

Một người phụ nữ đến cầu cứu tôi vì bà ấy sợ đi máy bay đến nỗi không thể đến dự đám cưới của con trai mình. Trong đầu bà lúc nào cũng nghĩ đến điều tồi tệ nhất có thể xảy ra, bao gồm cả những chuyện như: *Lỡ phi công ngủ quên thì sao? Lỡ phi công bị lên cơn đau tim thì sao?* Bà không hề chú tâm đến những điều thật sự có thể xảy đến; thay vì bà tìm ra đủ mọi lý do lạ kỳ để thuyết phục mình về điều xấu nhất có thể. Nếu muốn loại bỏ thói quen suy nghĩ theo kiểu “biết đâu,” bạn cần tỉnh táo học cách chuyển sự tập trung của mình sang những điều tích cực.

Bạn sợ điều gì?

Để từ bỏ nỗi sợ trước tiên bạn cần biết mình sợ điều gì. Hãy ngồi xuống và viết ra những điều tồi tệ mà bạn tin rằng sẽ xảy đến nếu bạn bắt đầu có những thay đổi trong quan hệ, môi trường sống, tài sản, tâm linh và sức khỏe của mình. Hãy viết ra đầu đề cho những khía cạnh mà bạn muốn cải thiện. Phía dưới tiêu đề đó, bạn hãy viết ra những gì bạn muốn thay đổi và điều bạn lo sợ sẽ xảy ra nếu làm như thế. Ví dụ:

➤ Tôi muốn thay đổi công việc, nhưng nếu bỏ việc, tôi có thể không tìm

được việc làm mới (không thích công việc mới, mất những ngày nghỉ tích lũy được tới giờ, không nhận được quyền lợi về chăm sóc sức khỏe tốt bằng hiện tại).

➤ Tôi muốn sống chung với bạn trai (gái) của mình nhưng nếu làm thế, tôi có thể phát hiện ra chúng tôi thực sự không hợp nhau như tôi nghĩ (nhận ra tôi chưa sẵn sàng cho một quan hệ nghiêm túc, mất đi một phần tự do của mình, phải chịu nhiều trách nhiệm hơn tôi muốn, mất cơ hội gặp gỡ một ai khác).

➤ Tôi muốn giảm cân, nhưng nếu quyết tâm làm thế, tôi có thể phát hiện ra nó khó hơn tôi nghĩ (khó lòng mà bỏ được những món tôi ưa thích, phải mất tiền đi tập Gym, giảm được cân nhưng lại chẳng cảm thấy hạnh phúc hơn).

➤ Tôi muốn dọn đến sống ở một thành phố khác, nhưng nếu làm thế, tôi có thể mất liên lạc với bạn bè (tìm việc làm khó khăn, không tìm được căn hộ như ý, phát hiện ra rằng đến chơi ở đây thì vui nhưng sống ở đây thì không thích).

➤ Tôi muốn mở một việc kinh doanh tại nhà, nhưng nếu quyết định làm việc tại nhà, tôi có thể không bao giờ đi chơi nữa (không bao giờ có thể bỏ công việc qua một bên để dành thời gian cho mình, không có những giao tiếp với đồng nghiệp tại công ty, dành quá nhiều thời gian do dự mà không dành đủ thời gian để làm việc).

➤ Tôi thực sự muốn nuôi chó, nhưng nếu có một con chó, tôi có thể không thích đi dạo với nó (mỗi buổi sáng hoặc buổi tối, phát hiện ra việc này đòi hỏi nhiều trách nhiệm hơn tôi nghĩ, phát hiện ra rằng tôi bị dị ứng với lông chó).

Bạn có thể khởi sự dùng danh sách nêu trên, nhưng bạn cần nghĩ đến những điều bạn thực sự sợ. Hãy dành thời gian để viết ra hết những điều bạn nghĩ và không cần phải viết hết tất cả cùng một lúc. Cứ viết ra một vài điều rồi lúc khác lại tiếp tục. Khi viết xong, hãy đem bảng danh sách đó ra bồn rửa chén (cho an toàn) và châm lửa đốt nó đi.

----Hãy nhớ----

Khi lửa bén vào những nỗi sợ bạn ghi ra trên tờ giấy, hãy nhắc đi nhắc lại điều này: Tôi buông bỏ những nỗi sợ này. Tôi không còn sợ phải thay đổi để đạt được những điều tôi muốn trong đời.

Buông trôi sự tiêu cực và trút đi mọi nỗi sợ

65% cơ thể con người làm từ nước. Chúng ta có thể sống đến 3 tuần mà không cần thức ăn, nhưng lại rất khó sống thiếu nước trong 3 ngày. Từ thời cổ đại nước đã là biểu tượng của sự tái sinh, cũng như nguy hiểm và hủy hoại. Nước tạo ra sóng và hãy hình dung, con người chúng ta cũng đang sống với những đợt sóng cảm xúc cuộn trào trong người – lúc mạnh lúc yếu. Thành thạo, chúng ta tạo ra những con sóng dữ trong lòng mình.

Tôi rất tin năng lượng của nước sẽ cuốn đi mọi tiêu cực trong ta. Khi làm việc với thân chủ tôi vẫn luôn giữ một ly nước lọc trên bàn. Cuối ngày, tôi đổ ly nước đó vào bồn, mở vòi nước và hình dung dòng nước mới và sạch này sẽ cuốn đi những sóng năng lượng tiêu cực mà những thân chủ để lại.



MỘT NGHI THỨC ĐƠN GIẢN ĐỂ TRÚT ĐI TIÊU CỰC

Hãy mở vòi nước bồn rửa trong nhà bếp của bạn. Chạm hai tay dưới vòi nước (nhớ đừng để nước quá nóng) và hình dung bất kỳ những nghi hoặc nào bạn đang có về bản thân đang theo dòng nước trôi xuống ống xả trong khi bạn tự nhủ: “Tôi đang trút đi tất cả những tiêu cực trong tâm trí và trong suy nghĩ của mình.” Rồi hãy tự gọi tên từng vấn đề chính mà bạn vẫn còn nghi hoặc về bản thân hay về khả năng tạo ra thay đổi tích cực của mình để cho dòng nước cuốn đi.

Một khi đã trút đi mọi nghi hoặc bạn sẽ có thể trút đi cả những sợ hãi. Chúng ta ai cũng sợ và thường nỗi sợ là do ta phải bỏ đi những gì mình đang có trong khi không biết chắc ta sẽ gặt hái được điều gì. Thường thì chúng ta sợ đưa ra một quyết định sai lầm đến độ chúng ta chẳng quyết định gì cả. Thế nhưng nếu không quyết định làm gì cả thì chúng ta cũng sẽ không đi đến đâu cả. Chúng ta sẽ như đang đứng ở ngã ba đường mà không biết nên đi theo hướng nào.

----Hãy nhớ----

Chúng ta dành nhiều thời gian để tìm kiếm tri thức, nhưng thường thì lại sợ đối diện với sự thật.

---

Hãy thành thật với chính mình!

Hãy tự đánh giá mình!

Tôi chia sẻ những bước nêu trên để giúp bạn tập trung vào quyết định tự đánh giá bản thân mình. Sự thành thật luôn luôn bắt đầu từ chính bản thân cho nên bạn phải kiên định với bản thân. Tôi biết nói dễ làm khó. Nhiều

người trong chúng ta không muốn nhìn vào bản thân vì sợ nhìn thấy những điều mình không thích. Nhưng nếu bạn không thành thật với bản thân về chính con người thật của mình, bạn có thể đang tạo ra một viễn cảnh hoàn toàn không thật về những điều bạn muốn và như thế hóa ra bạn chưa làm gì đã cảm chắc thất bại.

Hãy viết ra những suy nghĩ của mình. Khi một điều gì đó được viết ra bằng giấy trắng mực đen, tự nhiên bạn cũng cảm thấy không thể dễ dàng xóa bỏ hay làm ngơ nó. Hơn nữa, tôi tin rằng việc viết ra một điều cam kết trên giấy sẽ làm gia tăng năng lượng cho mong muốn hoặc ý định của bạn và khiến nó dễ trở thành hiện thực hơn. Vậy nên trước khi đọc tiếp, bạn hãy lấy giấy và bút ra. Trên đầu trang giấy, hãy viết: “Tôi là Ai? Và tôi đang ở Đâu ngay lúc này?” Bên dưới bạn hãy chia ra hai cột. Đặt tên cột bên trái là “Những điều tôi làm tôi hài lòng/ hạnh phúc,” cột bên phải là “Những điều tôi muốn thay đổi hay cải thiện.”

----Hãy nhớ----

Cứ mạnh dạn suy nghĩ to lớn! Nếu bạn sợ rằng mình muốn quá nhiều, bạn có khả năng nhận được ít hơn những gì mình thực sự cần. Tuy nhiên muốn nhiều đồng nghĩa với phải làm nhiều. Chúng ta ai cũng phải tự tạo ra thực tại của mình.

Bây giờ, hãy bắt đầu từ cột bên trái và nhớ rằng bạn chỉ viết ra những gì liên quan đến bạn mà thôi. Ví dụ:

- Tôi hài lòng với lựa chọn nghề nghiệp của mình.
- Tôi có nhiều bạn tốt.

- Tôi có khiếu hài hước.
- Tôi yêu đôi mắt nâu của mình.
- Tôi với mẹ tôi rất gần gũi nhau.
- Tôi tự hào về các con tôi.
- Tôi thích đọc sách.
- Mọi người nói tôi có niềm đam mê.
- Tôi thích nấu ăn.
- Tôi làm việc chăm chỉ.
- Tôi tự hào vì mọi người nhìn nhận khả năng làm việc chuyên nghiệp của tôi.
- Tôi chú tâm đến các chi tiết.
- Con chó nhỏ của tôi luôn khiến tôi mỉm cười.

Khi bạn đã viết ra hết những điều có thể nghĩ đến, hãy chuyển sang cột bên phải. Bạn có thể tiếp tục viết thêm cột bên trái nếu có ý nghĩ nào xuất hiện sau đó. Bây giờ trong khi bắt đầu nghĩ đến những việc muốn thay đổi hay cải thiện, bạn đã đặt mình vào trạng thái tích cực nhờ vừa nghĩ đến những điều tốt đẹp và điều đó giúp bạn tự nhiên tin vào khả năng thay đổi của mình hơn.

----Hãy nhớ----

Bạn chỉ có thể thay đổi bản thân chứ không thể thay đổi người khác. **Nếu**

**bạn muốn thay đổi hoàn cảnh của mình, hãy bắt đầu từ việc thay đổi chính bản thân.**

---

Những điều bạn muốn thay đổi có thể là:

- Một công việc tốt hơn.
- Giao du và gặp gỡ nhiều người hơn.
- Giảm cân.
- Gần gũi với em tôi hơn.
- Yên tâm về mặt tài chính hơn.
- Ngoại hình trông khá hơn.
- Kết hôn.
- Chơi thể thao nhiều hơn.
- Có công việc kinh doanh riêng.
- Làm một việc gì đó ý nghĩa để thay đổi thế giới.
- Dành nhiều thời gian cho bản thân.
- Sống và làm việc cân bằng hơn.
- Sống thiên về tâm linh nhiều hơn.

Những điều này chỉ là gợi ý để bạn viết ra ý của riêng bạn. Đừng bạn tâm



nếu có những điều gợi ý quá xa hoặc quá nhỏ mọn với bạn. Hãy nhớ chúng không phải được viết ra cho bạn. Tôi chỉ muốn nhấn nhủ rằng trong cuộc sống có những điều nhỏ nhặt làm cho ta vui và cũng có những mơ ước quá lớn lao đến độ tưởng chừng như không tưởng. Nếu không soi rọi hết mọi khía cạnh cuộc sống, ta sẽ không có đủ thông tin cần thiết để quyết định. Như vậy, bạn sẽ có thể đưa ra quyết định hoặc lựa chọn đúng đắn hơn cho bản thân. Hãy nhớ, không có điều gì là quá lớn hoặc quá nhỏ cả!

Rồi cũng như lần trước, bạn không cần phải viết hết tất cả mọi điều cùng một lúc. Bạn có thể viết trong vài ngày hoặc vài tuần. Thế nhưng, điều quan trọng cần làm là bạn phải tìm những khoảnh khắc tĩnh lặng để viết. Tôi gặp nhiều người than phiền họ không có thời gian để làm việc này nhưng đó rõ ràng là một sự ngụy biện. Nếu bạn có thời gian để xem ti vi hay đọc báo thì bạn cũng có thời gian để ngồi làm việc với bản thân. Vấn đề là nhiều người trong chúng ta không thích ngồi yên một mình và dễ dàng để mình bị phân tâm vào những hoạt động khác.

----Hãy nhớ----

Nếu bạn ghi nhận những điều tốt đẹp mình có trong cuộc sống, nếu bạn tự nhủ mình may mắn như thế nào khi có những điều đó thì bạn sẽ tự tạo ra một tâm thức cần thiết để đi đến mục đích.

---

Bắt đầu thay đổi hoàn cảnh

Đầu tiên, hãy ghi nhận những gì bạn làm được đến giờ phút này bằng cách thêm vào cột tích cực: “Tôi thành thật về những thiếu sót và những lỗi lầm của mình.” Bằng việc nhìn nhận những gì bạn muốn thay đổi ở bản thân, bạn

đang thực sự chuyển đổi từ trạng thái tiêu cực sang tích cực. Khi thực sự thành thật với chính mình, bạn sẽ lấy lại được sức mạnh của chính mình. Nếu bạn còn đổ thừa người này, việc khác cho hoàn cảnh của mình thì bạn vẫn đang tự nói với mình tôi không thể làm khác đi được. Đối với nhiều người, đó là cách dễ nhất để không phải làm gì bởi vì bạn sẽ không cần chịu trách nhiệm cho những việc xảy đến với mình. Nếu bạn tin rằng bạn không có khả năng thay đổi, nếu bạn tự nhủ trong tâm trí mình như thế thì mọi chuyện sẽ diễn ra như thế. Nhưng nếu bạn chịu trách nhiệm về hoàn cảnh của mình, tự nhủ rằng mình có thể tạo nên thay đổi, và tin vào điều đó, quả thực nó sẽ xảy ra.

----Hãy nhớ----

Nếu bạn tiếp tục đứng ở ngã tư đường nhìn đèn tín hiệu giao thông đã hỏng mà chờ nó đổi màu thì bạn sẽ chờ mãi.

---

Có lần, tôi tiếp một vị khách đang trong cơn giận dữ. Tôi cảm nhận được sự giận dữ ấy ngay khi anh ấy bước vào. Anh ta kể rằng mình chưa bao giờ học đại học vì ngày trước bố anh bị liệt, vì là con cả nên từ trẻ anh đã phải đi làm để gánh vác gia đình. Hơn 20 năm nay, anh ấy vẫn đang làm công việc mình ghét cay ghét đắng và vẫn cảm thấy giận bố mẹ dù họ đã qua đời khá lâu. Theo anh, chính họ đã lấy đi cơ hội để anh được học hành cao hơn và có một cuộc đời tốt hơn.

Sau khi để anh nói xong, tôi giúp anh nhận ra một điều rằng chắc chắn bố anh không muốn mình bị bệnh như thế và việc anh ta tiếp tục đổ lỗi cho bố mẹ vì một điều đã xảy ra từ nhiều năm trước sẽ chẳng giúp ích gì cho anh trong hiện tại. Trên thực tế, chính anh đã chôn chặt nỗi tức giận này quá lâu

nên anh không nhìn ra được giải pháp nào cho mình. Anh ta đã quá chú tâm vào cơn giận đến nỗi không còn chút năng lượng nào cho mục tiêu đi lên và thay đổi cuộc đời mình.

“Khi ai đó làm bạn tức giận, hãy tự nhìn lại bản thân và nhìn lại những thất bại của mình. *Rồi tự bạn sẽ quên ngay mình đang giận*”

- Epictetus

Anh luôn mong muốn trở thành đầu bếp và mở nhà hàng để kinh doanh. Tôi gợi ý anh nên đi học khóa dạy nấu ăn vào buổi tối gần chỗ anh đang làm việc. Anh suy nghĩ một lát rồi thú nhận rằng mình chưa bao giờ nghĩ đến khả năng đó.

Một khi anh đã nhận trách nhiệm đối với lựa chọn của mình, anh bèn viết một lá thư xin lỗi bố mẹ và chính điều đó cuối cùng đã giúp anh thoát được cơn giận đã đeo đẳng suốt một thời gian dài. Rồi anh đăng ký học nấu ăn vào buổi tối và sau một thời gian kiên trì theo đuổi, anh đã mở được nhà hàng và hiện nay anh còn bắt đầu xây dựng một cơ sở làm rượu vang nhỏ ở Bắc Cali.



## VIẾT THƯ XIN LỖI

Một vài người trong số chúng ta rất khó xin lỗi. Chúng ta thật sự không biết phải bắt đầu từ đâu. Đây là một lá thư mẫu để bạn tham khảo và tự viết cho mình.

Kính gửi (có thể là cha, mẹ, hay bất kỳ người nào bạn muốn tha thứ),

Tôi xin lỗi vì nhiều năm nay tôi đã đổ lỗi cho (...) về việc (...)

Tôi đã thực sự nghĩ về điều này rất nhiều và bây giờ tôi nhận ra rằng (...) đã luôn luôn làm điều mà (...) tin rằng là tốt nhất cho tôi, còn tôi lại luôn tìm cách đổ lỗi cho (...) mọi chuyện nhằm lẫn tránh trách nhiệm về những lựa chọn của tôi đối với bản thân.

Tôi tự hứa với mình sẽ không như thế nữa và lá thư này là để (...) biết rằng tôi không còn giận (...) nữa. Tôi hy vọng rằng (...) cũng sẽ tha thứ cho tôi vì đã giữ trong mình sự tức giận phi lý đó quá lâu.

Thương yêu!

---

Khi viết xong lá thư, bạn hãy ngồi thoải mái trong một căn phòng yên tĩnh. Hít thở vài hơi thật sâu và đọc to lá thư đã viết. Nếu bạn quả thật chân thành với những gì mình viết, bạn sẽ cảm thấy gánh nặng như được trút ra khỏi tâm can một cách nhẹ nhàng.

Giờ hãy để lá thư này vào rương báu vật để nếu có bao giờ cảm thấy cơn giận quay trở lại, bạn có thể lấy nó ra và đọc lại cho mình nghe để kiên định sự thay đổi.

Tất nhiên bạn có thể (cũng cần) viết cho càng nhiều người càng tốt nếu bạn cảm thấy muốn và cần tha thứ cho họ.

Có một sự thật hiển nhiên mà chúng ta nên nhớ là không ai hoàn hảo và sinh ra trong một môi trường hoàn hảo. Chúng ta thường quên điều này. Chúng ta cứ nghĩ mọi người không phải làm việc cực khổ như mình mà vẫn sống sung sướng hoặc chúng ta là những người bất hạnh và tuyệt vọng duy

nhất, còn tất cả mọi người đều đang hạnh phúc và hân hoan. Không phải như thế! Sự thật là có những người trong chúng ta biết cách chấp nhận sai lầm của mình để tự tha thứ. Nhưng có những người lại giỏi tự làm khổ mình với bao suy nghĩ tiêu cực về bản thân. Để thay đổi điều này, bạn phải làm được ba bước sau:

- *Chấp nhận những thiếu sót và sai lầm của mình*: Chấp nhận rằng ai trong chúng ta cũng có thiếu sót và phạm sai lầm. Nhưng những sai lầm ấy không được phép ngăn cản chúng ta tiến lên.

- *Tha thứ cho mình*: Tức giận bản thân vì những gì đã làm trong quá khứ chỉ phí năng lượng.

- *Kiên định thay đổi đến cùng*: Điều duy nhất khiến bạn nên tức giận với mình là khi bạn chỉ ngồi một chỗ mà không làm gì để thay đổi cả.

----Hãy nhớ----

Cuộc đời là một trường học vĩ đại. Bạn càng thành thật với chính mình bao nhiêu, bạn càng học được nhiều bấy nhiêu.

---

Giận chỉ làm tổn hao năng lượng vô ích

Tôi còn nhớ một thân chủ nữ khoảng 41 tuổi đến gặp tôi vì lo lắng cho khả năng có con; ở tuổi này cô rất muốn lập gia đình nhưng lại chưa tìm được người bạn đời như ý. Cô có một xưởng làm nên thom xuất khẩu khắp thế giới nhưng dường như trong cuộc sống riêng cô không được thành công như thế. Khi bắt đầu trò chuyện, tôi biết thêm nhiều điều về quá khứ của cô. Hóa ra bố cô luôn muốn cô theo nghề luật sư và chưa bao giờ ủng hộ chuyện cô làm

kinh doanh cả. Thế là, dù ông đã mất cách đây nhiều năm, cô vẫn giữ cơn giận trong lòng, vẫn muốn chứng minh cho ông thấy cô sẽ thành công như thế nào. Cô dồn hết nhiệt huyết và năng lượng cho công việc đến nỗi chẳng còn thời gian nào cho chuyện tình cảm. Tôi giải thích trước hết cô cần phải nhận ra mình vẫn còn tức giận bố. Sau đó, cô cần phải chấp nhận rằng chính nỗi tức giận này đã cản trở cô đạt được những điều cô muốn trong đời. Và sau cùng, cô cần học cách trút đi cơn giận dai dẳng và chuyển hóa nguồn năng lượng tổn hao đó thành năng lượng tích cực cho cô.

Để tức giận thật chẳng có gì khó. Chúng ta luôn có thể tìm ra một điều gì đó làm cho mình tức giận như: "Chẳng ai hiểu tôi cả! Tại sao hấn được lên chức mà tôi thì không? Tôi đang đi nghỉ mát mà trời lại mưa suốt ngày thế này! Tại sao tôi cứ phải rửa bát đĩa? Anh chồng quý hóa lại quên mất sinh nhật của tôi nữa rồi!"



## CHO PHÉP MÌNH BỘC LỘ CƠN GIẬN TRONG LÒNG

Khi bạn thấy cơn tức giận bắt đầu dâng lên trong người, hãy cho phép bản thân trút bỏ nó đi ngay và không chấp nhất chuyện đang làm bạn khó chịu. Đi vào nhà tắm, mở vòi nước ra và hét to lên nếu bạn muốn. Cứ tự nhiên trút hết bực dọc ra khỏi người. Bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm ngay sau đó!

Vấn đề là giận dữ chẳng giúp ích gì cho ta cả. Thực ra, nó còn làm mọi thứ tồi tệ hơn bởi vì khi đó chẳng ai muốn hiểu bạn. Không ai lại đi thăng chức cho một người đang giận dữ cả. Và chắc chắn bạn sẽ phá hỏng cả kỳ nghỉ của mình. Mọi người sẽ tránh xa nhà bếp vì chẳng ai muốn giúp bạn rửa bát đĩa. Quan hệ của hai vợ chồng bạn thậm chí sẽ còn nhạt nhẽo hơn. Nói cách khác, giận dữ chẳng giải quyết được điều gì cả!

Cảm giác giận dữ, ghen tuông và bất an thường đi cùng nhau. Thay vì tức giận, bạn có thể xem lại các vấn đề của mình, vì có thể bạn đang ghen tuông hay bất an chứ không phải giận dữ thôi. Tôi có một thân chủ luôn tỏ ra tức giận vì nghĩ rằng tất cả mọi người dường như luôn đạt được điều mà cô xứng đáng hưởng. Khi cùng ngồi xuống để tìm ra nguyên nhân của vấn đề, chúng tôi phát hiện ra vì cô ta được sinh ra trong một gia đình lớn và là chị cả của sáu người em nên từ nhỏ lúc nào cô cũng có cảm giác bị bỏ rơi.

Đôi khi chúng ta hoàn toàn có lý do để giận dữ, như trường hợp của Donna khi phát hiện ra, ngay trong đám ma của chồng mình, sự xuất hiện một gia đình "ngoài luồng" của chồng mà bà chưa bao giờ ngờ tới. Vợ chồng Donna có với nhau một người con trai và một người con gái, nhưng tại đám ma, một người phụ nữ xuất hiện và tự giới thiệu hai người con mà theo lời bà ấy, cũng là dòng máu của chồng Donna. Ngay lập tức, Donna cảm thấy tức giận vô cùng với người chồng đã mất và cả người phụ nữ đang đứng trước mặt mình, người mà bà nghĩ ngay rằng chỉ đang muốn lợi dụng dịp này để tranh giành tài sản với các con bà mà thôi. Cuối cùng, chính con gái Donna là người giúp mẹ hiểu ra rằng, dù những người lớn đã làm gì sai trái, người phải gánh chịu cơn tức giận không chỉ là Donna mà còn là hai đứa trẻ vô tội kia.

\*\*\*

Điều chúng ta cần làm là tìm cách trút giận. Càng để nó lâu trong người thì chúng ta càng khó có được sự bình an trong tâm hồn. Cách đây không lâu, có một người đàn ông gọi tới chương trình trên đài, kể cho tôi nghe chuyện vợ mình bỏ đi với người khác. Ông cứ lặp đi lặp lại rằng ông tin chắc hai người đó rồi sẽ bỏ nhau và ông chỉ cảm thấy nguôi ngoai khi cho rằng vợ ông chắc chắn sẽ không tìm được hạnh phúc trong quyết định đó. Ông đã chọn cách níu kéo cơn giận thay vì chấp nhận sự thật để có thể trút bỏ nó đi.

Nếu bạn không thể trút cơn giận, hãy thử nghĩ xem bạn có thể làm gì để thay đổi chuyện đó. Nếu bạn tức giận một chuyện ngoài tầm kiểm soát của mình như thời tiết, hay một chuyện bạn biết rõ là vợ vẫn, như chuyện không tìm thấy loại trái cây bạn muốn trong siêu thị, thì bạn cần phải học cách quên nó đi ngay. Nếu bạn không tự thuyết phục mình làm được chuyện đó, bạn hãy làm chuyện gì khác để không nghĩ đến nó nữa. Chạy bộ, tập thể dục, hay làm bất cứ chuyện gì để bình tâm lại. Có người đi làm vườn, có người đi nghe nhạc. Bạn cũng có thể đi mua hoa về nhà, tự thưởng cho mình một lần đi thư giãn ở spa hay chỉ đơn giản là đi tắm. Điều bạn cần tự nhủ là: “Tôi vui tươi, bình tâm. Tôi nhất định không bực dọc về những gì tôi không kiểm soát được.”

Nếu đó là một chuyện nghiêm trọng thì bạn cần tự nhủ rằng cơn tức giận sẽ không cải thiện được tình hình mà chỉ làm bạn căng thẳng hơn. Chuyện gì xảy ra thì cũng đã xảy ra rồi và bạn không thể thay đổi được gì nên tốt nhất là hãy để nó qua đi. Nếu bạn cứ muốn đào xới thì sẽ chỉ tìm thấy những ký ức không vui mà thôi. Nếu đó là chuyện đang xảy ra trong hiện tại thì bạn vẫn có khả năng thay đổi nó thay vì để cho mình bị uất nghẹn và tức giận mà không làm gì cả. Nhất định không để cho cơn giận lấn át, bạn sẽ được tự do để kiểm soát tương lai.

“Mọi thứ không thay đổi, chỉ có cách nhìn của bạn thay đổi thôi”

– Carlos Castaneda

Chìa khóa để mở hiện tại nằm trong quá khứ

Nhiều người trong chúng ta vẫn bị quá khứ níu kéo nên không thể nào tập trung cho hiện tại. Chúng ta cứ lặp lại quá khứ, bởi có những con người và sự kiện quan trọng trong quá khứ đã tác động đến lối suy nghĩ của chúng ta, dù



ta có nhận ra hay không. Nếu có ai đó trong gia đình mỗi ngày đều nhồi vào đầu bạn ý nghĩ rằng bạn là đứa ngu xuẩn và chẳng bao giờ làm nên trò trống gì thì bạn nghĩ tác hại của chuyện đó sẽ như thế? Có nhiều khả năng chính bạn cũng bắt đầu tự cảm thấy như thế và mất đi tự tin vào khả năng tự quyết định một cách sáng suốt. Nếu bạn quả có suy nghĩ như vậy thì chắc chắn bạn sẽ trở nên như vậy.

Tuy nhiên, bạn cũng cần nhận thức rằng người khác thường thốt ra những lời đó một cách vô tình, hoặc nếu họ cố tình, bạn cũng không thể làm gì để thay đổi họ. Bạn chỉ có thể tha thứ cho những lỗi lầm của họ và kiên định với bản thân rằng bạn sẽ không cho phép bất kỳ ai tác động đến cách bạn nhìn nhận bản thân. Bạn có thể viết một lá thư như ở trang 41 để thực sự tha thứ cho ai đó trong quá khứ và chịu trách nhiệm với hiện tại lẫn tương lai của mình.

Hoặc ngược lại, nếu có ai đó trong quá khứ liên tục nói rằng bạn xinh đẹp, bạn sẽ lớn lên với một cái nhìn tích cực về bản thân – ít nhất là về ngoại hình của mình. Bạn cũng có thể nói cảm ơn người đó bây giờ và giữ vững niềm tin đó.

Bạn có bao giờ cố gắng duy trì một công việc nhằm chán bởi vì bố mẹ bạn dạy rằng công việc ổn định quan trọng hơn niềm vui trong công việc? Bạn có để cho người khác buộc mình làm thế nọ thế kia vì lúc trước bố bạn cũng luôn làm như thế với mẹ bạn không?

Hãy nhìn lại danh sách những điều tích cực và tiêu cực trong cuộc đời lần nữa rồi khẳng định xem ai và điều gì trong quá khứ có thể là nguyên nhân để bạn chịu đựng những ý nghĩ với cảm xúc tiêu cực. Hiểu được điều này bạn sẽ hiểu được vấn đề của mình để từ đó tìm ra cách giải quyết và đi tiếp.

Nhìn chung, ai trong chúng ta cũng có một vài câu chuyện rất riêng về cuộc đời mình. Có thể đó là một câu chuyện bạn tưởng tượng ra hoặc là một câu chuyện cổ tích bố mẹ gieo vào đầu bạn. Bởi đó là một câu chuyện được mừng tụng nên bạn hoàn toàn có thể thay đổi kết cục câu chuyện theo ý mình. Bạn chỉ cần kể cho mình một câu chuyện hoàn toàn mới và lặp đi lặp lại đến khi nào thấy tin vào nó. Thay đổi câu chuyện đời mình là bước đầu tiên giúp bạn thay đổi bản thân.



## CÂU CHUYỆN CỦA BẠN LÀ GÌ?

Dưới đây là hai phiên bản của cùng một câu chuyện. Hãy đọc và chú ý cách kể trong phiên bản đầu tiên với cách thay đổi kết cục trong phiên bản thứ hai.

### Phiên bản 1

Bạn bè của tôi đều nói tôi là người vui tính bởi vì tôi luôn làm cho họ cười ngặt nghẽo khi tự đem mình ra pha trò. Từ nhỏ mẹ tôi luôn nói tôi phải có cá tính bởi vì rõ ràng tôi không đẹp bằng người khác. Tôi vui vì mình có nhiều bạn nhưng đôi khi tôi cũng ước rằng mình không phải cố gắng nhiều như thế để trở thành tâm điểm của mọi người. Tôi chỉ lo rằng nếu tôi để cho mọi người biết mình cũng có lúc buồn và yếu đuối thì họ sẽ chẳng còn thích tôi nữa.

### Phiên bản 2

Tôi từng nghĩ rằng mình phải làm sao để trở thành tâm điểm của sự chú ý vì ngay từ nhỏ mẹ tôi luôn bảo tôi không đẹp bằng những đứa con gái khác.

Nhưng giờ tôi nhận ra rằng tuy mình không đẹp, rõ ràng nhiều người cũng thấy tôi có duyên. Tôi lại thông minh và luôn ân cần với mọi người. Khi tôi nhất quyết không mang mình ra làm trò cười để gây chú ý, tôi nhận ra rằng mọi người thật sự thích tôi vì tôi là tôi và họ không hề muốn tôi tự đối xử với bản thân như thế. Tôi biết mẹ đã cố giúp tôi không bị tổn thương về ngoại hình. Tôi ước gì mẹ đã khéo léo hơn nhưng tôi tin mẹ tôi đã làm điều bà cho là tốt nhất. Tôi tha thứ cho mẹ vì mẹ đã không biết cách nào khéo léo hơn và tôi tha thứ cho mình vì đã không yêu quý bản thân nhiều hơn.

Bạn có tự kể về mình một câu chuyện buồn kiểu như Phiên bản 1 không? Nếu có, hãy bắt đầu viết lại Phiên bản 2 với kết cục có hậu theo ý bạn. Bạn cần phải viết ra và lặp lại câu chuyện cho đến khi nó trở thành chân lý về bản thân mình.

## CÂU CHUYỆN CỦA TÔI, PHIÊN BẢN 1

## CÂU CHUYỆN CỦA TÔI, PHIÊN BẢN 2

Không lỗi lầm nào không sửa chữa được

Đôi khi chúng ta bị trói buộc bởi những lựa chọn sai lầm trong quá khứ và tin rằng bất kỳ lựa chọn nào trong tương lai cũng sẽ có khả năng bị sai lầm như thế. Nếu chúng ta cứ sống trong cái vòng lẩn quẩn của những ý nghĩ tiêu cực thì chúng ta sẽ không đưa ra được lựa chọn nào tốt hơn và càng như thế, chúng ta càng trở nên tê liệt vì chính những nỗi sợ của mình.

Nếu đó là lỗi suy nghĩ đang không chế bạn, hãy tập cách nghĩ như Thomas Edison, người đã nói rằng: “Nếu tôi tìm ra 10.000 cách mà tất cả đều không thành, tôi vẫn chưa thất bại. Tôi không bao giờ nhụt chí, vì một thử nghiệm sai là một bước đi tới thành công.” Edison đã tìm ra được một chân lý vô

cùng quan trọng. Đôi khi chúng ta nghĩ rằng mình mắc lỗi nhưng đó thật sự không phải là lỗi. Đó chỉ là một điều tất yếu bạn phải trải qua trên con đường đi tới thành công mà thôi. Ở trang 32, tôi có chỉ cho bạn cách để trút đi nỗi sợ mỗi khi nó manh nha xuất hiện. Hãy đi mở vòi nước để xả hết nỗi sợ và tiếp tục công việc bạn phải làm.

Tôi tin rằng quá khứ của chúng ta đã có từ trước khi chúng ta ra đời và chúng ta không bao giờ ngừng học hỏi. Bất luận điều gì xảy ra với mình, hãy rút ra bài học và tiếp tục đi tới. Như vậy, bạn sẽ nhìn nhận quá khứ một cách bình thản, không để những lỗi lầm có cơ hội lập lại trong hiện tại và tương lai của mình.

Hãy quyết tâm không tái phạm sai lầm, tha thứ cho mình và tiếp tục sống. Hãy tự nhủ: “Tôi cho phép mình tự tha thứ vì những lỗi lầm đã mắc phải. Tôi đang trút bỏ cảm giác tội lỗi. Tôi không còn đổ lỗi cho mình vì những chuyện đã qua.”

----Hãy nhớ----

Ai cũng xứng đáng được hạnh phúc, nhưng có đạt được điều đó hay không còn tùy nỗ lực của mỗi người. **Chừng nào còn chưa giải quyết những vấn đề cảm xúc còn tồn đọng trong quá khứ thì chúng ta còn cho phép chúng cản trở đường đi của mình.**

---

Hãy soạn ra sứ mệnh cho cuộc đời mình

Khi đã nhìn ra mình đang ở đâu và đã làm gì, hãy soạn ra cho mình một sứ mệnh cuộc đời để quyết định bạn sẽ tiếp tục đi về đâu. Hãy viết càng rõ ràng và cụ thể càng tốt, không chỉ về mục tiêu mà cả về cách thức để đạt được

mục đích. Sau đó, bạn sẽ dùng sứ mệnh này để tự nhắc nhở mỗi khi nghĩ rằng mình đang đi chệch hướng. Bạn sẽ không muốn đi chệch mục tiêu cuộc đời và càng không muốn đánh mất bản thân. Cho nên điều cần nhất là bạn hãy luôn thành thật với chính mình trong mọi hoàn cảnh.

Để giúp bạn nhận ra sứ mệnh cuộc đời mình, trong các chương sắp tới chúng ta sẽ xem xét năm khía cạnh cuộc đời – môi trường sống, những mối quan hệ trong cuộc sống, tài sản, sức mạnh tâm linh, trạng thái thể chất và cảm xúc của bạn.

Bạn đang trong cuộc hành trình làm giàu kho báu của chính mình, vì vậy cần tập trung để đi đúng đường mặc dù trên đường đi có lúc bạn có thể loạng choạng hoặc muốn đốt cháy giai đoạn. Tôi cam đoan rằng đến cuối hành trình bạn sẽ tìm được phần thưởng xứng đáng.

Sứ mệnh cuộc đời tôi là...

Danh sách những hành động được chọn để cho vào rương báu vật:

- 
- ✓ Nói một lời khẳng định và đốt bỏ những suy nghĩ tiêu cực.
  - ✓ Nói một lời khẳng định và cho nước cuốn đi những nỗi sợ.
  - ✓ Liệt kê những ưu điểm của bản thân và những điều làm bạn hạnh phúc.
  - ✓ Liệt kê những vấn đề của bản thân và những điều bạn muốn thay đổi.
  - ✓ Nhìn lại quá khứ để xem nó ảnh hưởng thế nào đến hiện tại.
  - ✓ Tự khẳng định và tha thứ cho bản thân về những lỗi lầm quá khứ.

✓ Quyết tâm vui sống.

✓ Soạn ra sứ mệnh cuộc đời mình.

# TỰ ĐÁNH GIÁ QUAN HỆ CỦA MÌNH

“Mỗi người, tất cả sự kiện trong cuộc đời, hiện diện là do bạn. Việc bạn chọn lối ứng xử nào với những yếu tố đó là tùy bạn”

– Richard Bach, tác phẩm *Ảo giác*

Khi các mối quan hệ đều tốt đẹp, chúng ta như được tiếp thêm sức mạnh; khi chúng tồi tệ, chúng ta trở nên suy yếu và tuyệt vọng. Những ai trân trọng giá trị của chúng ta và tiếp thêm sức mạnh cho chúng ta chính là bạn tâm giao của ta hay là những kho báu mà chúng ta cần biết yêu quý và nuôi dưỡng. Còn những ai lấy đi hết sự lạc quan và làm chúng ta tự cảm thấy bị giới hạn là những người cản trở chúng ta đến với thành công.

Nếu bạn đi tù thì rõ là bạn không có quyền chọn người ở cùng xà lim với mình. Nhưng bạn có để ý rằng đôi khi trong cuộc sống có những quan hệ do bạn tự quyết định nhưng lại khiến bạn như đang "chịu án tù chung thân" với họ? Nếu rơi vào cảnh ngộ này thì có lẽ đã đến lúc bạn nên tính chuyện "vượt ngục" rồi đấy!

Bạn tâm giao là gì?

Trong tuyển tập *Hội luận* của mình, Plato miêu tả bạn tâm giao là một nửa

mất đi của ta mà chỉ khi ghép lại mới làm cho ta trở nên hoàn thiện. Nhà ngoại cảm nổi tiếng Edgar Cayce miêu tả bạn tâm giao là một người khác giới trong kiếp trước đã ở cùng ta mà đến kiếp này ta phải tìm lại cho được. Còn tôi, tôi tin rằng bạn tâm giao là người mà ta đã chia sẻ cuộc đời từ trước và giữa hai người có một mối liên hệ tương đồng sâu sắc. Đôi khi tôi cũng ví von rằng bạn tâm giao là người có trong tay chiếc chìa để mở ổ khóa của ta. Nếu cứ luôn phải đấu tranh cho một mối quan hệ, bạn có thể dám chắc rằng đây chưa phải là chiếc chìa bạn cần tìm, cho nên dù có cố gắng xoay trở thế nào cũng không làm sao mở được ổ khóa.

Khi gặp gỡ người sẽ là bạn đời của mình, mọi thứ sẽ tự động trở nên vừa vặn. Bạn sẽ cảm thấy giống như đang nhìn trong gương vì bạn có thể nhận ra những gì đang phản chiếu lại. Ngay tức khắc giữa hai người sẽ có một mối liên kết tự nhiên mà sâu sắc. Khi lần đầu tiên gặp người vợ tương lai của mình, tôi cảm thấy như đã biết người này từ trước. Tôi biết con người cô ấy ra sao trong tình cảm và cô ấy suy nghĩ như thế nào. Tôi biết giữa chúng tôi đã có một mối quan hệ tình cảm và tâm linh từ trước mà tôi có thể nhìn thấy được tương lai của chúng tôi khi ở bên nhau.

Bạn và người bạn tâm giao của mình có thể bất hòa nhưng cả hai người đều muốn những điều giống nhau trong cuộc đời. Người này sẽ giúp người kia trở nên tốt đẹp nhất, sẽ chăm sóc nhau và sẽ cảm nhận niềm vui thực sự khi nhìn thấy người kia ngày càng hoàn thiện.

Tôi tin rằng một trong những cách đích thực nhất để biết bạn đã gặp được người bạn đời là khi cả hai luôn muốn điều tốt nhất cho nhau và muốn già đi bên nhau. Tất nhiên, cuộc hành trình cả hai sẽ đi qua không phải lúc nào cũng bằng phẳng; có thể sẽ có những lúc một trong hai người hoặc cả hai cùng muốn quay đầu hay có những đoạn gập ghềnh khó đi. Nhưng nếu đó thật sự



là người bạn đời của bạn, bạn sẽ cảm thấy mình muốn làm tất cả những gì có thể để quay trở lại cuộc hành trình, dù có phải nhờ đến sự trợ giúp của nhà tư vấn hay chỉ đơn giản là học cách bày tỏ nhu cầu, cảm xúc của mình một cách rõ ràng hơn và học cách lắng nghe người kia nhiều hơn.

----Hãy nhớ----

Để tránh nhầm lẫn giữa bạn tù và bạn tâm giao, hãy chiêm nghiệm bản thân và những giá trị mình đề cao. Muốn nhận ra một người bạn tâm giao, trước tiên bạn phải thấu hiểu bản thân.

---

Bạn tâm giao và bạn tù đều ở quanh ta

Bạn tâm giao hay bạn tù có thể xuất hiện bất kỳ lúc nào trong đời ta, chứ không chỉ trong quan hệ tình cảm nam nữ. Nhiều người nghĩ rằng bạn tâm giao cũng là bạn đời. Thật ra, chúng ta có thể có nhiều người bạn tâm giao khác nhau trong mỗi khía cạnh cuộc sống và không biết bao nhiêu người bạn như thế thì gọi là nhiều.

Trong kinh doanh, chúng ta thường có khái niệm bậc thầy, là những người có thể dìu dắt và giúp chúng ta thành công trong sự nghiệp mình đã chọn. Hay đôi khi chúng ta cũng có những người bạn đồng nghiệp có thể làm việc dễ dàng và hiệu quả với nhau, là những người nghĩ ra ý tưởng hay và làm chúng ta bộc lộ khả năng sáng tạo. Họ cũng được coi là những người bạn tâm giao. Tương tự, những người bạn gắn bó với ta lúc khốn khó nhất là những người chúng ta luôn tin cậy khi cần, những người có thể làm ta cười và nâng ta đứng dậy khi vấp ngã, những người mà ở bên cạnh ta mãi sẽ không bao giờ chán.

Hãy lấy Natalie và Karen làm thí dụ. Đây là hai bạn trẻ có cửa hàng bán thực phẩm gần nhà tôi. Tôi gặp và trò chuyện với họ khi đến đây mua hàng. Tôi biết bố mẹ họ cũng là bạn của nhau. Hai người gần như lớn lên cùng nhau nên họ cư xử với nhau như hai chị em. Tất nhiên, không phải cứ bố mẹ thân với nhau thì con cái cũng trở thành bạn của nhau, nhưng trong trường hợp của Natalie và Karen, họ quả nhiên trở thành bạn tâm giao của nhau. Giờ đã là hai người phụ nữ trưởng thành, họ càng hiểu, tin tưởng, cũng như chia sẻ với nhau những niềm tin cốt yếu trong cuộc sống. Khi rời cửa hàng, tôi đã chúc họ may mắn và bảo họ rằng tôi tin chắc công việc kinh doanh mới của cả hai người sẽ tiến triển tốt đẹp.

Có thể, lúc nhỏ bạn có một người cô hay một người chú mà bạn rất thích đến chơi vì họ làm cho bạn cảm thấy mình là người thật đặc biệt. Hoặc có thể, bạn luôn cảm thấy gần gũi một người anh chị em nào trong nhà hơn những người khác. Tôi tin rằng bạn yêu thương anh chị em mình như nhau nhưng đôi khi bạn vẫn cảm thấy gần với người nào giống mình hơn. Đôi khi các bậc cha mẹ cũng nhìn vào đứa trẻ và nói: “Trông nó giống hệt tôi. Cứ nhìn nó là tôi lại thấy mình.” Không phải cha mẹ không yêu thương những đứa con của mình như nhau, nhưng không phải đứa con nào cũng là tâm giao của họ.

----Hãy nhớ----

Một người bạn đời nên là người bạn tâm giao, nhưng không phải tất cả bạn tâm giao đều là bạn đời.

---

Bạn chọn bạn tâm giao hay bạn tù?

Bạn tâm giao là người giúp bạn trưởng thành. Hầu hết, những người bạn chào đón trong đời đều làm cho cuộc sống của bạn tốt đẹp hơn lên nhờ nguồn năng lượng tích cực của họ. Họ giúp bạn mở mang trí tuệ và tình cảm, khích lệ bạn phát triển tiềm năng tối đa. Nhưng nếu bạn đang có một mối quan hệ tiêu cực làm mình thấy nặng nề, có lẽ bạn cần xem lại tại sao bạn gặp phải những người đó và có muốn dính líu với họ trong đời nữa không.

Chúng ta thường không có thời gian để suy nghĩ cẩn kẽ về những người xung quanh. Chúng ta rất thường xuyên để các mối quan hệ kéo dài lê thê chỉ vì mọi chuyện đã trở nên quen thuộc, hoặc vì chúng ta đã đầu tư nhiều thời gian và sức lực vào đấy ngay cả khi đó là những mối quan hệ khó chịu hay thậm chí làm tổn hao tinh thần và sức khỏe của chúng ta.

Sharon là một người phụ nữ thông minh và hấp dẫn ở tuổi ngũ tuần. Từ hơn 25 năm nay, bà vẫn giữ quan hệ với một người đàn ông đã có gia đình. Trong ngần ấy năm, ông ta vẫn tiếp tục nói với bà rằng ông ấy sẽ bỏ vợ và bà tiếp tục tin ông ấy. Vì mù quáng bám lấy niềm tin, bà đã không còn sáng suốt. Bà luôn băn khoăn nếu chấm dứt mối quan hệ này, biết đâu đúng lúc đó ông ta lại thực hiện lời hứa bấy lâu nay và bà đánh mất cơ hội.

Khi người tình của bà đột ngột mất vì đau tim, Sharon thậm chí không thể đến dự đám tang. Lúc đó, bà mới nhận ra rằng bao nhiêu năm nay bà đã sống để chờ đợi những mảnh vụn mà ông ban phát và chính bà đã từ bỏ cơ hội có một gia đình riêng cho mình. Khi đến gặp tôi, bà đang trong tình trạng vừa đau khổ vì sự ra đi của người tình, vừa hoang mang vì nhận ra giờ bà chẳng có một cuộc sống riêng tư. Khi câu chuyện bắt đầu đi xa hơn, tôi biết được bà đã lớn lên mà không có bố nên luôn luôn tìm cách có được cảm giác đó với người tình của mình và mòn mỏi đợi chờ một người không dành cho mình.

Khi tôi nói với Sharon rằng bố của bà không bao giờ có thể là người tình

đó và bà đã áp đặt những kỳ vọng tuổi thơ thiếu thốn của mình lên một người đàn ông mà vốn dĩ sẽ làm bà thất vọng, bà nhận ra sự thật và bật khóc nức nở. Nhưng rốt cục đó lại là giây phút làm thay đổi cuộc đời bà - giây phút cho phép bà trút bỏ vết thương trong quá khứ mà bà không thể thay đổi được để có thể thay đổi tương lai. Tôi bật tin Sharon vài tháng sau đó cho đến một hôm, tôi nhận được điện thoại của Sharon kể rằng bà đã gặp một người đàn ông tuyệt vời, người yêu thương trọn vẹn bà và họ đang lên kế hoạch chung sống chung trọn đời.

Một phụ nữ khác, Andrea, cũng bị trói buộc trong một mối quan hệ tù túng đến nỗi cô hầu như lúc nào cũng nghĩ đến anh ta. Thật không may, tình cảm của cô không hề được trân trọng và một ngày người đàn ông đó tự nhiên biến mất khỏi cuộc đời cô, không một lời giải thích hoặc thậm chí một lời tạm biệt. Andrea bị bỏ rơi với vết thương lòng không thể hàn gắn nổi. Đó là lý do cô đến gặp tôi. Tôi đã giúp cô nhận ra rằng dù cô có nghĩ mình yêu anh ta như thế nào, người đó không bao giờ có thể trở thành bạn đời của cô. Ngoài ra, cô đã không hề nhận diện anh ta một cách rõ ràng. Cô đã bị cảm xúc che mắt và không thấy rằng anh ấy không hề đáp lại mình. Nói cách khác, mối quan hệ này phần lớn là do trí tưởng tượng của cô mà ra. Khi nhìn ra những điều làm mình trở nên mù quáng, cô bắt đầu ngưng không mơ tưởng nữa và đối mặt với thực tế. Thay vì chỉ nhìn thấy những điều đã mất, cô bắt đầu nhìn thấy những gì học được để có được sự lựa chọn tốt hơn trong mối quan hệ về sau. Bạn tâm giao, như tôi đã nói, muốn và luôn giúp chúng ta phát triển, nhưng ngay cả bạn tù cũng có thể giúp ta nếu ta sẵn sàng lắng mình để nhận ra những gì học được từ họ. Cần can đảm loại bỏ tất cả những gì làm bạn mù quáng để nhìn rõ bản thân và những người gắn bó trong cuộc sống của mình. Đó là cách trên hết để giúp chúng ta thay đổi cuộc sống, trở nên phong phú và ngọt ngào hơn.

Bạn gắn bó với những ai trong đời

Nếu bạn đang thắc mắc về giá trị của các mối quan hệ trong đời thì hãy bình tâm để kiểm tra gia tài của mình. Ai là những người bạn gắn bó trong cuộc sống? Có phải họ:

- Nhạy cảm.
- Chăm sóc.
- Biết yêu thương.
- Tương trợ.
- Nâng đỡ bạn khi bạn sa sút.
- Làm cho bạn cảm thấy quan trọng.
- Tôn trọng các ranh giới của bạn.
- Chấp nhận chính bản thân bạn.

Đây chính là những con người bạn nên quý trọng

Nhưng nếu họ:

- Ích kỷ.
- Thị uy.
- Hách dịch.
- Tiêu cực.

- Thích kiểm soát.
- Nghiện ngập.
- Dọa dẫm.
- Lạm dụng.
- Chèn ép bạn.
- Luôn cho mình là đúng.
- Từ chối gắn bó và trách nhiệm.

Trong trường hợp này bạn đang rước lấy "đồ phế thải" nên tổng khứ càng sớm càng tốt.

\*\*\*

Hãy liệt kê tất cả những người quan trọng trong mọi lĩnh vực đời sống, những người mà bạn chọn gắn bó về thời gian. Bây giờ, bạn liệt kê các điểm tích cực và tiêu cực của từng người vào các cột riêng.

### TÊN NGƯỜI ĐÓ

Những phẩm chất tích cực	Những phẩm chất tiêu cực
+	-
+	-
+	-

+	-
---	---

Để giúp đánh giá chính xác các mối quan hệ của mình, hãy cân nhắc các câu hỏi sau:

- Ø Bạn cảm thấy thế nào khi ở bên cạnh từng người này?
- Ø Khi nghĩ về anh ta hoặc cô ta, bạn có cảm thấy hào hứng và tràn đầy nhiệt huyết hay chỉ cảm thấy đơn điệu?
- Ø Bạn có đang hưởng lợi từ mối quan hệ?
- Ø Bạn có đang cho đi?
- Ø Nó có đáng với năng lượng cảm xúc mà bạn tiêu tốn không?
- Ø Bạn có học được gì từ người này?
- Ø Bạn vẫn đang học hỏi được?

Khi nhìn lại những điểm tích cực và tiêu cực này trên giấy, bạn cần phải quyết định liệu mối quan hệ này cần được gìn giữ như một báu vật hay cần phải trút bỏ đi ngay. Trong trang tiếp theo, tôi sẽ giải thích làm thế nào để giải thoát mình khỏi đau đớn và/ hoặc các mối quan hệ tiêu cực, dù bạn bị ràng buộc chặt chẽ thế nào về mặt cảm xúc với những người đó.

Trút bỏ đôi khi là một quá trình đau đớn, nhưng nó là giải pháp sau cùng để giải thoát. Tuy nhiên, thường người ta chỉ cố gắng nói lỏng chứ không cắt đứt hoàn toàn các mối quan hệ đó. Bạn có thể vẫn biện bạch và muốn níu kéo những kỷ niệm tốt đẹp, như một buổi tiệc sinh nhật vui tươi hay một món quà người đó tặng bạn thường làm vui đi những điều không hay trước và sau đó.

Cách duy nhất để minh bạch với bản thân là ghi nhớ tất cả các mối quan hệ nhưng xác định sẽ không lặp lại những sai lầm.

----Hãy nhớ----

Khi gặp một người mới, chúng ta đều “rung cảm.” Vấn đề là chúng ta thường không lắng nghe những rung động này. Hãy bắt đầu lắng nghe những điều trái tim bạn mách bảo để tránh khỏi vướng vào mối quan hệ không lành mạnh cho mình.

---

Bạn có nhìn thấy điều gì đang lặp lại không?

Mô-típ là bất kỳ điều gì cứ lặp đi lặp lại, như những đường kẻ dọc ngang trên giấy dán tường trong phòng bạn. Đôi khi, do bạn đứng quá gần hoặc chỉ đang nhìn một góc tường nên bạn không nhìn ra được mô-típ của nó. Điều bạn cần làm là bước lùi lại để nhìn bao quát hơn. Các mối quan hệ trong cuộc sống cũng thế.

Nếu bạn cứ bị hút vào cùng một loại người, ví dụ, những bạn hữu cứ sai khiến bạn như sếp, hoặc những ông sếp luôn làm bạn cảm thấy thiếu sót - nếu những người mà bạn có quan hệ thân mật thường không có mặt khi bạn cần, không đáp lại tình cảm của bạn, hoặc không yêu mến đúng mực, bạn có thể đang lặp lại một mô-típ. Có phải bạn đã lớn lên với một chị gái hách dịch hoặc một người anh luôn chèn ép bạn? Có phải bố bạn quá kín đáo hoặc thường xuyên vắng mặt trong tuổi thơ của bạn, cả về nghĩa đen lẫn nghĩa bóng? Nếu đó là những mối quan hệ gần gũi nhất (mặc dù không phải là tốt đẹp nhất), bạn có thể đang lặp lại chúng mà không nhận ra.

Quá nhiều người trong chúng ta không muốn nhìn thẳng vào các mô-típ



tiêu cực. Các bài học có thể đang ở ngay trước mắt, nhưng chúng ta quay lưng và từ chối nhìn nhận. Có lẽ giống như người phụ nữ đã không chịu rời bỏ người tình đã có gia đình - bạn cũng có người bố bỏ rơi mình từ nhỏ nên luôn bị hút vào những người đàn ông không bao giờ ở bên mình hoặc những người từ chối trách nhiệm với mình. Có lẽ bố bạn trở nên có sức hút khi say rượu, nên một cách vô thức, bạn đánh đồng việc say rượu với sự duyên dáng và bị hút vào những kẻ nghiện rượu. Bố bạn thậm chí có thể là một người vô trách nhiệm, không giữ được chỗ làm và không chu toàn được cho bạn. Có phải những kẻ nghiện rượu nói năng hoạt bát trong cuộc đời của bạn hiện giờ có cùng một mô-típ đó không?

Hoặc có trường hợp bạn cứ dính vào những người phụ nữ "tâm gửi" luôn lệ thuộc quá mức vào mình. Bạn thử dừng lại để nghĩ xem, có ai trong số những người này gợi bạn nhớ đến mẹ mình không? Bạn có yêu mẹ mình quá nhiều không? Bạn có cố gắng đóng vai "người đàn ông nhỏ" của mẹ khi còn nhỏ để có thể để bù đắp sự trống vắng hay thiếu hụt của người bố trong gia đình không?

Brad là một anh chàng đồng tính duyên dáng và có tài. Anh lớn lên với một người mẹ luôn bảo bọc mình quá mức. Brad rất có khiếu chơi đàn dương cầm và luôn mơ ước trở thành nghệ sĩ dương cầm chuyên nghiệp. Tuy nhiên, mẹ anh lại không cho rằng đó là một nghề tốt. Bà luôn chê bai khiếu âm nhạc của anh và làm mọi cách để cản trở anh thành công trong lĩnh vực này.

Mối quan hệ đầu tiên của Brad hóa ra lại là một bản sao của mẹ anh. Người đàn ông này cũng là kiểm soát và tìm cách bảo bọc Brad. Ông cũng quyết định rằng Brad nên trở thành nhà thiết kế nội thất. Thực ra, Brad cũng là một nhà thiết kế rất có tài, nhưng anh rất ghét công việc đó. Phải mất nhiều năm điều trị thôi mới khiến anh nhận ra mô-típ đã và đang cản trở anh sống

thật với bản thân mình. Khi nhận ra sự thật, Brad đã quyết dẫn thân theo đuổi giấc mơ của mình và giờ anh đã trở thành một nghệ sĩ dương cầm chuyên nghiệp rất thành công.

Nếu bạn nhận ra mình đang lặp lại những sai lầm và đang có thêm những người bạn tù, hãy tự hỏi mình liệu họ có đang thay thế vị trí của một ai đó trong quá khứ. Một cách vô thức, có thể bạn nghĩ rằng lần này bạn có thể thay đổi quan hệ quá khứ và làm mọi chuyện tốt đẹp hơn. Thực chất, bạn chỉ nhìn mọi thứ qua lăng kính của mối quan hệ trong quá khứ, nghĩa là bạn không thể nhìn mối quan hệ hiện tại đúng với bản chất được.

Chúng ta nhận thế nào thì cho đi thế ấy

Tôi có một thân chủ tên Sarah. Ba tháng trước đám cưới, Sarah đến gặp tôi. Sarah là một cô gái tóc vàng dễ thương với đôi mắt xanh tươi sáng nhưng trông lại không có cái vẻ vui tươi và phấn khởi ở người sắp lập gia đình. Tôi hỏi: “Cô có biết tại sao mình sắp kết hôn không?” Tuy bất ngờ vì câu hỏi của tôi nhưng cô thú nhận không thể trả lời được. Tôi bảo rằng cô đang phạm một sai lầm lớn và một ngày không lâu sau đám cưới, cô chắc chắn sẽ thức dậy với suy nghĩ giá chi mình đã không quyết định như vậy. Sarah bị sốc, cô ấy không thể tin rằng tôi lại nói ra một điều như vậy, nhưng tôi tin rằng tận đáy lòng cô biết điều tôi nói là đúng – nếu không cô đâu có tìm đến tôi để tìm cách khẳng định cho quyết định của bản thân?

Quả nhiên, mấy tháng sau cô quay lại gặp tôi và bảo rằng: “Giá như tôi nghe lời anh thì đã không vướng phải quá nhiều phiền toái và tổn thất về tiền của như vậy.” Điều Sarah đã không nhận ra từ đầu là cô không có một tuổi thơ lành lặn nên luôn mong muốn có một mái gia đình. Cô đã quyết định lấy người chồng đó không phải vì bản thân anh ấy mà bởi vì cô muốn trở thành một thành viên của gia đình anh ấy. Hiện cô đã quyết định ly dị nhưng vẫn

nhìn nhận lại mối quan hệ đó, để hiểu cốt lõi của vấn đề và không phạm sai lầm tương tự.

Một vấn đề nữa khi để những mô-típ tiêu cực lôi kéo một cách vô thức là khi đối diện với bạn tâm giao thực sự, chúng ta có thể không nhận ra họ và sẽ vô tình đi qua họ.

Trong trường hợp của Sandra, cô đã lấy người đàn ông mà bố cô chẳng bao giờ chấp nhận. Ông liên tục phê phán và soi mói những thiếu sót của anh ta. Mặc dầu anh ta là một người hoàn toàn tử tế và là một người chồng tốt nhưng với thời gian, Sandra cũng bắt đầu nhìn chồng mình bằng con mắt của bố và kết cục cô đã quyết định ly dị. Chính người bố độc đoán không thể chấp nhận chuyện có người đàn ông khác trong cuộc đời cô nên không chấp nhận *bất kể* người nào cô chọn. Cho đến khi ông mất đi và không còn có thể tiếp tục gieo rắc những suy nghĩ phê phán tiêu cực của mình, Sandra mới nhận ra rằng cô đã phạm một sai lầm nghiêm trọng. Cô lấy hết can đảm để thú nhận sai lầm của mình với người chồng cũ và may mắn thay, anh ấy vẫn yêu cô nên cả hai cuối cùng đã tái hợp với nhau. Bài học qua câu chuyện này là chúng ta có thể tự làm mình khổ sở hơn khi cho phép những người thân, dù đó là ai, can thiệp vào cuộc sống của mình.

Chúng ta ai cũng có khuynh hướng chọn những gì quen thuộc, nhưng nếu cái quen thuộc là tiêu cực, chúng ta phải thay đổi. Nếu nhận ra mình đang tái hiện lại một mô-típ tiêu cực trong quá khứ, bạn sẽ bắt đầu nhìn ra sự ảnh hưởng của người bố nghiện rượu, người mẹ lệ thuộc, người chị luôn bắt nạt hay người em luôn phê bình của mình một cách thực tế hơn. Bạn sẽ thay đổi câu chuyện vẫn luôn ở trong tiềm thức của mình. Bạn sẽ thay đổi câu chuyện bạn vẫn luôn nói với mình, chuyển đổi tâm thức để thay đổi cuộc đời bạn.

Tha thứ và buông bỏ

Esther đến gặp tôi vì cô không thể chấp nhận một điều là gần ba mươi năm cô đã không hề nói chuyện với bố mình. Và giờ ông đã không còn trên cõi đời này nữa. Dù vấn đề giữa hai người là gì, Esther chưa bao giờ cố gắng khắc phục, mà cô chỉ đơn thuần xóa tên ông ra khỏi cuộc đời mình. Bởi vì cô mà các con của cô chưa bao giờ biết mặt ông ngoại. Khi tôi tiếp xúc với linh hồn của bố cô, ông thú nhận rằng sai lầm lớn nhất đời ông là đã đánh mất con gái và cháu ngoại. Vì cả hai người đều cố chấp và bướng bỉnh nên không ai tha thứ cho ai về chuyện trong quá khứ. Tệ hại hơn nữa là nó đã làm chia cách cả quan hệ mẹ con của Esther. Bố Esther cảm thấy vô cùng hối tiếc và thành thật hy vọng rằng cô có thể tha thứ cho ông và sửa chữa lỗi lầm trước khi quá muộn.

----Hãy nhớ----

Đừng bao giờ sợ nhìn nhận mình sai. Đừng bao giờ ngại phải xin lỗi.

---

Neil là một người đàn ông tử tế nhưng mỗi lần anh đứng trước một mối quan hệ nghiêm túc đòi hỏi sự gắn bó thì anh sẽ làm một điều gì đó thật ngu xuẩn để phá hỏng quan hệ đó. Anh đã làm chuyện này nhiều lần và những lúc như vậy, anh biết mình đã làm tổn thương người kia. Tuy nhiên, hình như anh không thể thay đổi cái nếp tự phá hủy quan hệ mà chính mình tạo ra. Mọi chuyện dần sáng tỏ khi tôi biết được chuyện Neil bị mẹ bỏ rơi từ bé. Trong tiềm thức, Neil thà là người bỏ rơi người khác hơn là người bị bỏ rơi. Cuối cùng, anh cứ làm tổn thương người khác vì chính bản thân anh cũng từng bị như thế. Việc để một cơn giận lưu trú trong tiềm thức sẽ khiến bạn bị rơi vào vòng lẩn quẩn tiêu cực không lối thoát và không cho bạn nhận ra người bạn đời có thể mình đã gặp được.

Nếu biết được căn nguyên của những điều đang cản trở bạn, bạn sẽ có thể tha thứ cho những lỗi lầm của mình. Và khi đã tha thứ cho mình, bạn cũng sẽ dễ dàng tha thứ cho những người đã làm tổn thương bạn.



## QUYẾT TÂM THAY ĐỔI

Để kiên quyết thay đổi, bạn hãy thực hiện những bước tha thứ sau:

Đầu tiên, hãy nhìn lại những mối quan hệ gần đây của bạn. Giả dụ bạn tiếp tục gặp phải những người luôn muốn kiểm soát và kèm cặp bạn. Hãy viết ra kinh nghiệm của bạn: “Người bạn gái trước của tôi luôn tìm cách kiểm soát tôi đến nỗi tôi luôn luôn phải để ý từng giờ từng phút vì cô ta sẽ gọi điện thoại để kiểm tra tôi đang ở đâu, làm gì ít nhất tám lần một ngày.”

Bây giờ, hãy nghĩ về mô-típ nào đó có thể bạn đang lặp lại: “Mẹ tôi đã làm y như thế với tôi vì cuộc hôn nhân của bà không hạnh phúc và bà chọn cách sống thông qua tôi, cho tôi, và thậm chí muốn là chính tôi. Chính vì thế, tôi cho rằng đó là kiểu quan hệ mà tôi muốn có trong đời.” Hãy lưu ý khi nhìn nhận những điều này, bạn không đổ lỗi cho bạn gái hay cho mẹ mình. Bạn phải nhìn nhận mọi sự lựa chọn là do bạn.

Giờ hãy tìm một nơi yên tĩnh để ngồi xuống thoải mái, thư giãn và kiểm soát từng hơi thở trong khi bạn nói ra miệng hoặc nhủ trong đầu rằng: “Tôi tha thứ cho bản thân vì đã có những lựa chọn tình cảm sai lầm trong quá khứ. Tôi tha thứ cho mẹ tôi vì những điều bà đã làm. Nhưng từ giờ trở đi tôi sẽ có những lựa chọn mới. Tôi sẽ không cho phép những điều xảy ra trong quá khứ ảnh hưởng đến hiện tại hay tương lai của mình.”

Bạn cũng có thể viết câu cam kết thay đổi này ra giấy và cho nó vào rương của bạn để giữ lại hoặc tham khảo sau này.

----Hãy nhớ----

Chấp nhận dưới mức mình cần hay muốn luôn dễ dàng hơn là cố gắng đạt cho được điều mình nhắm đến. Thất bại dễ hơn thành công. Đừng ngại bước ra khỏi lãnh địa quen thuộc.



## HÃY MIÊU TẢ NGƯỜI BẠN ĐỜI LÝ TƯỞNG CỦA BẠN

Khi bạn đã cam kết thay đổi những mô-típ tiêu cực trong quá khứ, hãy ngồi xuống trong một không gian yên tĩnh và hình dung người bạn đời lý tưởng của mình. Liệt kê hết những tính cách mà bạn nghĩ ra về người mà bạn muốn xuất hiện trong cuộc đời mình (Thoạt tiên, hãy nhìn lại danh sách những điểm tích cực ở trang 69). Hãy miêu tả thật rõ ràng. Đừng bỏ qua bất kỳ chi tiết nào dù nhỏ nhất: chiều cao, màu tóc, sở thích, tính cách, nền tảng gia đình, sắc tộc, nghề nghiệp – tất cả những gì quan trọng với bạn và cũng đừng để ý đúng sai. Chỉ cần biết chắc rằng những gì bạn viết ra là những gì bạn thật sự mong muốn.

Người bạn đời của tôi là người

Bạn cũng có thể cắt dán ảnh của những ai gần giống như hình dung của bạn vào đây - những người có phẩm chất về trí tuệ, tâm linh và cảm xúc gần với người mà bạn đang tìm kiếm.

Hãy nhớ rằng bạn có thể có nhiều bạn tâm giao cho mỗi khía cạnh của cuộc sống. Vậy nên, người sắp trong mơ hay người bạn tri kỷ của bạn có thể có những phẩm chất không giống với người yêu hay người bạn đời lý tưởng của bạn.

Cắt bản miêu tả và những bức ảnh này vào rương báu vật và lấy ra tham khảo thường xuyên. Khi gặp một người bạn nghĩ có thể là bạn tâm giao, hãy xem lại những gì bạn viết trong rương để xem người đó có giống như bạn nghĩ hay không.

### Đừng ngại hỏi

Hãy luôn nói với bản thân rằng bạn xứng đáng có những người bạn tâm giao trong đời. Bạn không phải e ngại khi muốn có một điều gì. Chúng ta đều xứng đáng hưởng thụ mọi mặt của cuộc sống - miễn chúng ta tạo ra năng lượng tích cực để hiện thực hóa tất cả những điều đó.

Tuy nhiên, nếu thường xuyên ở trong những mối quan hệ không thỏa mãn hoặc tiêu cực, chúng ta cũng sẽ bắt đầu định ninh mọi chuyện luôn xảy ra như thế. Nếu suy nghĩ như thế, có lẽ bạn sẽ đúng, bởi vì những suy nghĩ của bạn có năng lượng và quá trình suy nghĩ của bạn sẽ tác động đến mọi việc trong cuộc đời bạn. Một khi thực hiện xong những bài tập nội tâm trong quyển sách này, chắc chắn bạn sẽ nhận ra mình đã đi được một quãng đường khá xa và đạt được một hoàn cảnh tốt đẹp hơn.



**KHẼNG ĐỊNH ĐIỀU TRÁI TIM BẠN MUỐN**

Để giúp bạn đạt được điều trái tim mong muốn, hãy khẳng định ý định đó với bản thân và nguồn năng lượng mạnh mẽ trong bạn. Dù điều mong chờ liên quan đến tình yêu hay với người sắp trong mơ của mình, hoặc người bạn thân có thể chia sẻ với bạn những ước vọng và âu lo lớn nhất, hãy viết ra hết những điều bạn muốn như thể bạn đã đạt được.

- Tôi xứng đáng với tình yêu và tôi muốn đón nhận nó bây giờ.
- Tôi cảm thấy hứng khởi mỗi ngày khi có được mối quan hệ đó.
- Tôi muốn trút đi bất kỳ nỗi sợ nào rằng điều đó sẽ không thể xảy ra.

Hãy viết cam kết của bạn ra giấy, bỏ nó vào rương và lặp lại những điều này mỗi tối trước khi đi ngủ để nó bắt đầu cắm rễ trong tiềm thức của bạn. Tôi tin rằng tiềm thức là cánh cửa từ đó mở ra vũ trụ.

Đi ra ngoài

Mong muốn có bạn tâm giao trong cuộc đời và xác quyết với bản thân ý định này là bước quan trọng đầu tiên cần làm. Nhưng hãy nhớ rằng những quyền năng thiêng liêng chỉ giúp những ai biết tự giúp mình. Bạn đời sẽ chẳng bao giờ tự đến gõ cửa nhà chúng ta, cho nên ta phải đi ra ngoài để tìm gặp.

Ngày nay, người ta nói rất nhiều về chuyện kết nối, nhưng hãy nhìn sự việc một cách đơn giản như thế này: Bạn sẽ đi đến những nơi có nhiều khả năng tìm thấy bạn tâm giao. Hãy xem lại danh sách những phẩm chất mà bạn muốn có ở người này. Nếu bạn thích những người sành ăn, hãy đăng ký học một khóa nấu ăn. Nếu bạn thích những người sành uống, hãy đến quán bar. Nếu bạn không thích bóng đá, đừng đến những quán bar có chiếu những trận bóng suốt ngày. Nếu bạn thích đọc sách, hãy tham gia câu lạc bộ đọc sách.



Nếu bạn yêu thú vật, hãy tham gia những nhóm bảo vệ động vật. Một người phụ nữ tôi biết đã tìm được bạn đời có chung sở thích cưới ngựa, một người khác tìm được người yêu khi tham gia chạy marathon.

Vì bạn tâm giao là người có suy nghĩ và cảm xúc hòa hợp với bạn, bạn tự nhiên cảm thấy thoải mái khi đến một nơi có nhiều khả năng gặp gỡ người đó. Nếu không cảm thấy như thế thì có thể bạn chưa thành thật về người mà bạn muốn gặp và những gì thuộc về người đó mà bạn muốn có. Hãy mở rương ra và nhìn lại những gì bạn viết trong phần tự đánh giá bản thân. Bạn có sót điều gì không? Bạn có đang tạo ra rào cản nào trên đường đi của mình không? Hãy nghĩ về những mô-típ mà bạn đã phát hiện ra. Có phải bạn lại chuẩn bị bước vào một mô-típ bế tắc không? Nếu có, hãy dừng ngay. Hãy nghĩ kỹ xem những cảm xúc này đang hướng bạn đi đến đâu và hãy tỉnh táo chọn cho mình một con đường khác.

Cách đây không lâu tôi nhận được một lá thư từ một người phụ nữ tên Martha vốn là thân chủ của tôi cách đây hơn 10 năm. Tôi nhớ cô ta là một người xinh đẹp nhưng luôn phiền muộn. Trong thư, Martha nhắc tôi nhớ lại rằng cách đây nhiều năm tôi đã bảo rằng cô sẽ gặp một người đàn ông mặc đồng phục, đã ly dị, có hai con và anh ta sẽ trở thành người bạn đời của cô. Lúc đó, cô đang kẹt trong một mối quan hệ tồi tệ nhưng tôi đã khiến cô tin rằng cô sẽ vượt qua mọi chuyện và có một cuộc hôn nhân hạnh phúc với người mà cô hằng mơ ước.

Trong thư Martha cũng kể rằng cuộc gặp gỡ của chúng tôi ngày hôm đó cuối cùng đã khiến cô nhận ra cô cứ vướng trong những mối quan hệ không hạnh phúc và khi tự đánh giá lại, cô cũng nhận ra rằng mình đã luôn chấp nhận những người hoặc không xứng đáng hoặc không như mình muốn. Cùng thời điểm đó, cô được mời đến dự lễ tốt nghiệp của người cháu ở Học viện

Hàng hải thương mại. Cô không muốn đi vì không muốn gặp ai, nhưng khi nhớ lại nội dung cuộc nói chuyện của chúng tôi và nhất là sau khi tự đánh giá lại bản thân, cô quyết định sẽ bước ra ngoài. Và đó bạn biết chuyện gì đã xảy ra? Một trong những người dạy cháu cô chính là người mà tôi tiên đoán cô sẽ gặp. Dựa theo những gì tôi mô tả và nhận thức mới về bản thân, Martha biết cô đã tìm thấy người bạn đời của mình.

Một thân chủ khác của tôi tên là Louise cũng vướng trong một quan hệ tồi tệ. Khi đến gặp tôi cô đang ở trong tâm trạng vô cùng giận dữ và bối rối. Cô vừa phát hiện chồng mình có quan hệ với người phụ nữ khác. Trong khi đó, cô lại sắp sửa tham dự buổi họp mặt 25 năm của trường trung học và không hiểu vì lý do gì vài tháng gần đây, cô cứ nghĩ đến người bạn đồng môn tên Tom. Từ trước đến giờ, cô vẫn có thiện cảm với anh và anh vẫn luôn tử tế với cô dù hai người chưa từng hẹn hò với nhau. Cô nhận ra rằng lần họp mặt này khiến cô nghĩ đến Tom nhiều hơn nhưng vẫn không rõ liệu có nên gác lại những suy nghĩ cá nhân này sang một bên để cố gắng cứu vãn cuộc hôn nhân hiện tại của mình không. Và cô cũng muốn tôi cho lời khuyên liệu cô có nên đến dự buổi họp mặt không. Tất nhiên tôi nói với cô rằng cô nên làm theo điều mà trái tim cô đang mách bảo.

Khi cô gặp lại Tom ở buổi họp mặt, anh ta nói rằng anh cũng đang nghĩ đến cô. Gần đây anh đã ly dị vợ, nhưng cả anh và cô đều nhận ra họ lại để cho lần gặp lại này trôi qua như một cuộc vui. Mãi đến khi Louise hoàn tất việc ly dị và liên lạc lại với Tom, anh mới thổ lộ rằng kể từ hồi đi học, anh đã bị cô cuốn hút nhưng sợ tiếp cận vì cô luôn được nhiều chàng trai vây quanh và anh sợ bị từ chối.

Tom và Louise là hai người bạn đời tâm giao của nhau, nhưng phải mất 25 năm họ mới lắng nghe được tiếng lòng của mình và tìm đến với nhau như số

phận đã sắp đặt. Đôi khi chúng ta phải mất nhiều thời gian như thế để tìm được điều mình thực sự mong muốn nhưng không bao giờ có điều gì là quá muộn cả khi cuối cùng bạn tìm được người bạn đời tâm giao của mình, bao nhiêu đợi chờ cũng trở thành xứng đáng.

Tất cả các mối quan hệ đều cần đầu tư công sức

Chúng ta đều mơ đến một cuộc sống viên mãn với người bạn đời của mình nhưng mọi chuyện không phải lúc nào cũng suông sẻ.

Con người ai cũng khiếm khuyết, nghĩa là không có mối quan hệ nào là hoàn hảo, ngay cả mối quan hệ với người bạn đời của mình. Tất cả mọi mối quan hệ đều đòi hỏi chúng ta phải bỏ nhiều công sức và đôi khi phải thỏa hiệp để duy trì nó. Như trường hợp một thân chủ của tôi, vốn là một trong những phụ nữ thành đạt và quyền lực nhất Phố Wall. Ngay cả khi đã gặp được người đàn ông hoàn hảo của mình, cô vẫn quá cứng nhắc, quá tham vọng và quá cố chấp khi muốn mọi thứ phải theo cách của mình. Do đã quen được người khác làm theo ý mình nên cô cũng kỳ vọng người bạn trai phải điều chỉnh theo cô trong khi chính cô lại không điều chỉnh cuộc sống của mình để có chỗ cho anh ấy. Kết quả là mối quan hệ đó không kéo dài được lâu và phải mất năm năm cô đơn, sau đó cô mới đi trị liệu tâm lý để nhận ra vấn đề của mình. Khi đó, cô đã đánh mất người mà cô tin rằng chính là người đàn ông lý tưởng của mình. Bài học từ câu chuyện này là chúng ta nên bắt đầu nhận thức và thay đổi bản thân ngay từ bây giờ trước khi đánh mất những gì có giá trị trong đời mình.

Trường hợp của Mark thì ngược lại. Mark là một doanh nhân quốc tế thành đạt luôn có những chuyến công tác vòng quanh thế giới. Anh đã gặp một phụ nữ đúng là người bạn đời lý tưởng và đã thu xếp công việc cho quan hệ mới. Ban đầu, Mark nghĩ rằng việc đưa chuyên cơ tập đoàn đi đón cô đến

bất kỳ nơi nào anh đang công tác là đủ để giữ cô trong cuộc đời. Nhưng cô nói rõ cho Mark biết cô muốn dành nhiều thời gian với anh chứ không phải với chuyên cơ của anh và cô không muốn cứ luôn phải đợi chờ anh hợp xong để được gặp anh. Khi Mark nhận ra có thể mất cô mãi mãi, anh đã kịp điều chỉnh lại ưu tiên của mình, cho phép bản thân đôi lúc nghỉ phép và cũng học cách làm cho cô cảm thấy được mong chờ và trân trọng trong cuộc sống bận rộn đến quay cuồng của anh.

Và cuối cùng là trường hợp của hai chị em sinh đôi không may lớn lên trong một gia đình không hạnh phúc. Họ trở nên gắn bó với nhau đến nỗi khi đã có gia đình riêng, cả hai đều không tỏ ra quan tâm đến chồng và cuộc hôn nhân của hai cặp đang đi đến bờ vực đổ vỡ. Cả hai sống ở hai thành phố cạnh nhau và luôn dành tất cả thời gian cho nhau. Ngay cả khi có hai người chồng ở bên cạnh, họ cũng làm cho những ông chồng cảm thấy như người thừa. Bởi vì, cả hai chị em vẫn luôn là chỗ dựa cho nhau từ nhỏ đến lúc trưởng thành, họ luôn tin rằng chừng nào còn có nhau thì họ chẳng cần ai nữa. Tôi phải giải thích cho cả hai thấy rằng trái tim và linh hồn của chúng ta có khả năng yêu thương vô hạn nên việc chúng ta gắn bó với vợ chồng mình không có nghĩa là chúng ta không có thể gắn bó với nhau được nữa. Khi nhận ra điều này, họ đã mở lòng ra để đón nhận hai người chồng trở lại vòng tay yêu thương và chăm sóc của mình y như cách mà cả hai đã luôn đối xử với nhau.

Dù với người yêu, bạn hữu, hay người thân, mỗi quan hệ là một thực thể sống cần được chăm sóc và nuôi dưỡng thì mới phát triển lành mạnh được. Nếu muốn có một ai đó trong cuộc đời mình, bạn cần mở lòng ra và dành chỗ cho họ. Sẽ có những thử thách mà bạn với họ phải cùng nhau vượt qua và có những thỏa hiệp khiến bạn phải lựa chọn, không phải để bù đắp những sai sót của mình mà bởi vì bạn muốn người đó hạnh phúc và muốn cho mỗi quan hệ không chỉ tồn tại mà còn phát triển. Nếu bạn cảm thấy mình đã thực sự tìm

được người tâm giao, đây chính là những bài học kinh nghiệm mà cuộc đời trao cho hai người.

Quan hệ tình dục –

Sự tái hợp đỉnh điểm của hai linh hồn

Tình dục mà không hòa quyện về cảm xúc thì không có ý nghĩa gì ngoài việc thỏa mãn ham muốn lý tính. Tình dục khi có sự hòa quyện về cảm xúc sẽ là biểu hiện quan trọng nhất của sự giao thoa giữa hai con người, một sự tái hợp có khả năng củng cố mối liên kết về tâm linh giữa hai con người.

Việc cảm thấy yêu ai đó và mong muốn được hòa quyện về mặt thể xác lẫn tâm hồn với họ là một trải nghiệm tình cảm tuyệt vời và đem lại ý nghĩa cao cả hơn sự thỏa mãn thân xác nhất thời. Khi nói đến tình cảm, quan hệ tình dục là hình thức đỉnh điểm để hai tâm hồn giao tiếp và gắn kết với nhau.

Tuy nhiên, để đạt được tầm mức ý nghĩa như vậy, quan hệ tình dục phải là một phần của một “quan hệ,” nghĩa là giữa hai người đã có một sự gắn kết khiến cả hai đồng cảm cả về thể xác lẫn tâm hồn trước đó. Bởi vì, khi cảm thấy bị quyến rũ về thể xác với người nào đó, điều đó không có nghĩa là bạn có sự gắn kết tâm hồn với người đó. Đó là lý do chúng ta bàn về người bạn tâm giao và bạn tù. Rõ ràng, bạn có thể quan hệ thể xác với người bạn tù, nhưng điều đó không có nghĩa gì hơn là một dạng gắn kết về thể xác đơn thuần. Nó không giống với việc gắn kết về trái tim. Tôi thấy thường những khi tôi nói với thân chủ của mình rằng họ sắp gặp người bạn đời tâm giao và tôi miêu tả người đó cho họ, họ đều tỏ ra ngạc nhiên bởi vì hình như họ đã “biết” người đó rồi, họ đã mơ tưởng đến người đó và thậm chí đã thực sự gặp đúng người đó trong giấc mơ của mình. Khi chúng ta có được sự gắn kết từ trái tim, quan hệ sẽ không gượng ép bởi vì nó ắt sẽ xảy ra.

Trên thực tế, nếu bạn phải “gượng ép” để có mối quan hệ, có thể đó không phải là mối quan hệ dành cho bạn. Trong trường hợp của Pam, cô đã có quan hệ với Jack suốt 14 năm. Khi tôi nói chuyện với Pam, cô bảo rằng cô luôn tin Jack sẽ lấy cô - không phải vì cô quá yêu anh nên muốn cả hai làm đám cưới mà bởi vì sau bao nhiêu năm quan hệ với nhau, cô tin đã đến lúc anh *nên* cưới cô. Tôi giải thích với Pam rằng đó không phải là cách để có một cuộc hôn nhân và cô cần phải hiểu rằng có thể đây đơn giản không phải là mối quan hệ mà định mệnh dành cho cô. Cô có thể nhấn mạnh chuyện Jack phải cưới cô, nhưng về lâu dài, đó sẽ là một cuộc hôn nhân không hạnh phúc, ngay cả khi nó thỏa mãn cái tôi của cô.

Ngược lại, cũng cần tỉnh táo để sự quyến rũ lý tính không làm ta mù quáng như trong trường hợp Jessica với người bạn trai thời trung học. Cô đã quyết định rời bỏ mái ấm hiện tại để được ở bên cạnh người mà cô tin rằng chính là người đàn ông của đời mình. Nhưng anh ta chỉ muốn làm bạn tình của cô mà thôi. Cô đã tự làm hỏng cuộc đời mình vì một người cô ngỡ đã thấu hiểu nhưng thực ra mọi điều tốt đẹp đều do cô tưởng tượng mà thôi. Cô thực sự chẳng biết gì về anh, vì anh thực ra chỉ biết lợi dụng người khác, vô trách nhiệm và không hề giống chàng hiệp sĩ mặc áo choàng trắng mà cô mong ước sẽ đem lại hạnh phúc cho đời mình.

“năng lượng từ quan hệ tình dục là một trong những nguồn năng lượng mạnh mẽ nhất mang lại cho chúng ta sức khỏe”

– Christlane Northrup, M.D

## Hòa hợp trong quan hệ

Tôi thường nói rằng cần chỉnh đốn bản thân trước khi có quan hệ gần gũi với người khác. Tôi tin rằng việc chăm sóc bản thân để xứng đáng với người

bạn tình của mình cũng là một cách làm cho mối quan hệ trở nên bền vững hơn. Phản ứng hóa học của hệ thần kinh trong quá trình hai người quan hệ với nhau sẽ làm phát tiết endorphin có tác dụng gây hưng phấn về cảm xúc và đồng thời khiến bạn cảm thấy tự tin hơn. Cảm giác hưng phấn của bản thân là một phần quan trọng giúp bạn có thể làm cho bạn tình của mình cũng cảm thấy hưng phấn – một yếu tố căn bản trong quan hệ tình dục và tình cảm lành mạnh.

Tạo ra không gian kích thích xúc cảm

- Ø Hãy mở nhạc để kích thích những cảm xúc thân mật.
- Ø Hãy cười với nhau để giải phóng những căng thẳng có thể có.
- Ø Hãy đốt nến thơm nếu cả hai đều thích mùi hương dịu ngọt.
- Ø Hãy tận hưởng cảm giác vuốt ve nhau.
- Ø Đừng ngại làm theo những ảo tưởng trong đầu để gần gũi hơn và cảm xúc thăng hoa hơn.



## TÌNH DỤC THEO TRƯỜNG PHÁI TANtra

Trong xã hội phương Tây, hoạt động tình dục được xem như sự thỏa mãn bản năng cơ bản nhất của con người. Vì vậy, để hoàn thiện phần cảm xúc và tâm linh của mình, chúng ta được dạy phải kiểm soát và từ bỏ ham muốn thể xác. Chủ nghĩa tu khổ hạnh được xem là đức hạnh, còn tình dục bị gắn liền với tội lỗi.

Trong khi đó, nhiều nền văn hóa phương Đông lại đề cao sự kết nối thể xác và tâm hồn khi quan hệ tình dục. Một trong những minh chứng là phương pháp thực hành tình dục theo Mật Tông. Xuất phát từ Ấn Độ cách đây hơn 6.000 năm, Mật giáo cho rằng tình dục là phương cách để khai sáng tâm linh.

### Quan hệ tình dục và kết nối tâm linh

Con người thường nghĩ đến sự thỏa mãn thể xác trong một mối quan hệ tình cảm lành mạnh và hòa hợp. Nhưng khi cả hai cùng đạt được cảm giác thỏa mãn trong lúc kết nối hai tâm hồn hay nguồn khí lực của họ thì trải nghiệm của họ lại có cả ý nghĩa tâm linh.

Năng lượng của mỗi người rung động theo các tần số khác nhau và khi gặp một ai mà ta lập tức bị thu hút, đó là vì năng lượng thể xác và tâm hồn của hai người có cùng tần số với nhau. Nhiều người chỉ dừng lại ở khía cạnh thể xác mà bỏ qua yếu tố tâm linh, vốn là điều khiến cho mối giao hòa sâu sắc và ý nghĩa hơn, cho dù ban đầu yếu tố thể xác có vẻ mạnh mẽ hơn.

Khi gắn kết với người bạn tình ở góc độ tâm linh, cả hai sẽ cảm nhận bản thân một cách hoàn toàn mới. Thể xác và trí tuệ cả hai sẽ được nâng lên một tầm nhận thức cao hơn. Cả hai sẽ khai mở lẫn nhau cánh cửa trung tâm của năng lượng, tức luân xa, liên quan đến trái tim.

Bạn phải rất can đảm mới có thể trao gửi bản thân một cách hoàn toàn và vô điều kiện. Bạn không thể làm được điều này nếu còn e sợ bất cứ điều gì. Tôi có một thân chủ không thể tìm thấy sự hòa hợp sâu sắc với người đàn ông của cô. Cô xuất thân từ một gia đình hoàn hảo: mẹ hoàn hảo, bố hoàn hảo và cả hai cũng có một quan hệ hoàn hảo. Vì cứ so sánh mình với bố mẹ, cô luôn sợ mình sẽ không bao giờ đạt được sự hoàn hảo như thế với bất cứ người đàn ông nào. Cô không can đảm trao mình vì cô không tự tin rằng bản thân mình



đủ hoàn mỹ.

----Hãy nhớ----

Tình yêu là một trắc nghiệm tâm linh. Càng rèn luyện nhiều, bạn càng giỏi.

---

Hãy để bạn tù ra đi

Để có chỗ cho bạn tâm giao đôi khi phải để những người bạn tù ra đi. Bạn có bao giờ phải mò mẫm trong đống đồ lặt vặt nhồi nhét ở ngăn tủ để tìm một món mình cần chưa? Nếu hình dung được điều này, bạn sẽ nhận ra mình đang có những quan hệ cũ rích, vô ích, thậm chí độc hại vì nó ngăn cản bạn đến với những người mà bạn muốn hoặc cần tìm kiếm.

Nếu trước đây bạn đã trót rước những người bạn tù này vào cuộc đời mình thì giờ là lúc bạn phải để họ ra đi. Bạn có ghét công việc bởi vì đồng nghiệp hay sếp luôn làm bạn cảm thấy khó chịu? Hãy tìm cách thay đổi chuyện đó: yêu cầu chuyển chuyển, tìm việc mới, hay tỏ thái độ, hãy hành động để sếp và đồng nghiệp không được phép xem thường bạn nữa.

Bạn có người bạn nào luôn làm bạn mệt mỏi thay vì cảm thấy hưng phấn? Chỉ vì quen biết cô nàng từ tấm bé không có nghĩa bạn phải chịu gắn chặt với cô ta suốt đời. Thậm chí đó là người yêu hay người bạn đời luôn ngăn trở bạn. Điều bạn cần làm ngay là can đảm và quyết tâm cắt đứt sợi dây ràng buộc đó.

Nhưng nếu đó là người ruột thịt, việc cắt đứt quan hệ có thể khó khăn hơn nhưng không phải không làm được. Tác gia Mordecai Siefal từng có một câu

nói rất thâm thúy rằng: “Nếu muốn lựa chọn một kẻ thân thuộc, có lẽ người ta chỉ còn cách nuôi một con chó.” Chúng ta không có quyền lựa chọn người thân, nhưng điều đó không có nghĩa là người ruột thịt được quyền can thiệp và gieo rắc những gì tiêu cực cho cuộc đời của bạn.

Cách đây không lâu, một người bạn thân của tôi nhận ra cô ta đang có mối quan hệ rất tồi tệ với những người thân thuộc. Cô có bố mắc bệnh phổi nặng còn mẹ mắc bệnh Alzheimer. Suốt một thời gian dài, bạn tôi đã chăm sóc bố mẹ mà hầu như không nhận được sự giúp đỡ nào từ ba người chị. Sau khi bố cô qua đời, những người chị của cô lại đưa đơn kiện để dành quyền nuôi mẹ nhằm tranh quyền thừa kế tài sản. May thay, tòa án đã bác đơn kiện của họ nhưng bi kịch gia đình đã khiến bạn tôi trở nên căng thẳng tột độ và kiệt sức hoàn toàn. Cuối cùng, chính chồng cô là người khiến cô nhận ra vấn đề khi nói thẳng với cô rằng: “Em xem chính chị của em đã khiến em ra nông nổi này. Tất cả chỉ vì lòng tham và tội lỗi.” Đó là lúc bạn tôi nhận thấy phải cắt đứt sợi dây ràng buộc chị em để cứu lấy bản thân.

Trong một trường hợp khác, một thân chủ đến tìm tôi vì mâu thuẫn gay gắt với người em trai đến nỗi sức khỏe của ông bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Người em vì quá tham và quản lý kém, đã làm phá sản cơ nghiệp của hai người. Thân chủ của tôi tỏ ra rất tức giận nhưng ông càng nói, tôi càng nhận ra hình như cơn giận của ông đã đặt không đúng chỗ. Thì ra trước khi mất, mẹ ông đã bắt ông hứa phải luôn “chăm sóc” em trai của mình. Mặc dù rất giận cách cư xử tồi tệ của người em nhưng trong sâu xa, ông thật sự đang giận luôn mẹ vì đã căn dặn ông như thế. Tôi giúp ông hiểu ra rằng mẹ ông không có ý bắt ông chịu đựng và chấp nhận cung cách tệ hại của em trai. Để tìm lại sự cân bằng cho bản thân, ông cần tha thứ cho mẹ và để giải thoát cho mình khỏi sự ràng buộc với người em trai cho dù ông đã “hứa” gì với mẹ.

Tôi hy vọng phần đông những người gần gũi với chúng ta cũng là người tâm giao của chúng ta. Tuy nhiên, nếu ai đó cứ cản trở bạn thì dù đó là anh chị em hay bố mẹ của bạn, bạn phải dứt khoát không trở thành nạn nhân của mối quan hệ đó. Bạn phải làm vậy vì nếu ở cạnh những người này, bạn sẽ thu hút năng lượng xấu của họ vào mình. Khi tách khỏi vùng năng lượng tiêu cực của họ, bạn sẽ khôi phục lại năng lượng tích cực của mình và giải phóng bản thân. Tùy tình huống cụ thể, bạn có thể quyết định không ở gần họ hoặc giữ khoảng cách trong tình cảm với họ. Nếu không thể tách khỏi gia đình, bạn vẫn có thể không cho họ không chế cảm xúc của bạn.

Trước khi làm điều đó, điều quan trọng là bạn hãy tha thứ cho họ. Hãy nhớ rằng mỗi người đều có những vấn đề riêng và do quan điểm về tâm lý, tình cảm và tâm linh của mỗi người khác nhau nên cách họ cư xử cũng khác nhau. Trên thực tế, một người thân gây cản trở cho bạn chính là cách để bạn phải học cách vượt qua trở ngại trên đường đời.

### Quy tụ bạn tâm giao

Khi tìm thấy một người tâm giao, bạn sẽ biết người đó đang nghĩ gì, bạn và họ sẽ có cùng sở thích với những điều không thích, bạn sẽ cảm thấy hoàn toàn thoải mái trong mối quan hệ đó như thể hai người đã biết nhau từ nhiều năm. Và nếu bạn không gặp lại họ trong nhiều năm, sự gắn kết của hai người vẫn như vậy. Bạn có mất liên lạc với người bạn cũ nào mà mỗi khi nghĩ đến bạn vẫn cảm thấy trĩu mến không? Hãy nhắc điện thoại và liên lạc lại với người đó. Nếu người đó cũng là người tâm giao của bạn, có thể lúc này họ cũng đang nghĩ đến bạn.

Ở cạnh những người tiêu cực bạn cũng sẽ trở nên tiêu cực và như thế càng thu hút những điều tiêu cực khác. Bạn cần phá vỡ cái vòng lẩn quẩn này để đón nhận năng lượng tích cực. Hãy củng cố nguồn năng lượng tích cực đó

bằng cách dành nhiều thời gian với những người bạn tâm giao và bạn sẽ cảm nhận ngọn lửa đó bùng cháy mạnh mẽ hơn mà bạn cũng bắt đầu thu hút nhiều người tích cực đến với cuộc đời của mình.

Danh sách làm đầy rương báu vật bằng bạn tâm giao

---

- ü Liệt kê những phẩm chất mà bạn tìm kiếm ở bạn tâm giao.
- ü Ghi nhớ những ai bạn muốn kết bạn tâm giao để làm đầy rương báu vật của mình.
- ü Khẳng định mong muốn của mình trên giấy và cất vào rương.
- ü Thành thật đánh giá quan hệ của bạn với những người hiện tại.
- ü Tìm xem có mô-típ tiêu cực nào đang lặp lại trong những quan hệ hiện tại và khẳng định ý muốn thay đổi.
- ü Làm lành với quá khứ để nó không tiếp tục ảnh hưởng xấu đến hiện tại của bạn.
- ü Chia tay với những người bạn tù đã luôn cản trở trong đời bạn.
- ü Quy tụ bạn tâm giao và trân trọng những điều họ mang lại cho cuộc đời bạn.
- ü Với người bạn đời tâm giao, hãy khám phá khía cạnh tâm linh trong quan hệ thân mật của hai người.

# BIÊN KHÔNG GIAN SỐNG TRỞ THÀNH TÒA LÂU ĐÀI CỦA MÌNH

“người hạnh phúc nhất, dù là ông hoàng hay là nông dân nghèo hèn, là người tìm thấy bình an trong chính ngôi nhà của mình.”

- Johann Wolfgang von Goethe

Nhà của bạn cũng giống như rương báu vật. Đó là nơi bạn tập hợp những đồ vật quý giá nhất của mình. Cho nên cách bạn thiết kế và duy trì, không chỉ nơi ở mà tất cả mọi thứ trong nhà, sẽ làm nảy nở hoặc giam hãm tinh thần, thể xác và khả năng kết nối tâm linh của bạn.

Nhà của bạn dĩ nhiên là một thứ hữu hình, nhưng có những không gian vô hình trong nhà mà mắt thường không nhìn thấy được. Chúng chiếm diện tích còn lớn hơn không gian thật. Năng lượng của chúng tác động đến cuộc sống của chúng ta mỗi ngày. Khi những sóng năng lượng này có ích cho bạn, bạn sẽ sống như quân vương và hoàng hậu trong lâu đài của mình. Ngược lại, khi những sóng năng lượng này chứa đầy những cảm xúc tiêu cực, bạn sẽ như đang sống trong tù hay trong ngục tối (ngay cả khi ngoài kia trời nắng sáng). May thay, chúng ta đều có khả năng thay đổi không gian sống của mình, nhờ vậy thay đổi cuộc đời mình. Nếu bạn không cảm thấy hài lòng với cuộc sống, hãy bắt đầu từ ngôi nhà của mình và tạo ra những thay đổi để giúp bạn đạt

được như ý.

Nhà bạn là cung điện hay nhà tù giam giữ bạn?

Nhà không chỉ là nơi ta trú ngụ và nơi hồi phục sức lực mà còn là nơi quy tụ những người chúng ta yêu quý nhất: gia đình, bạn bè hay những người luôn nâng đỡ mình. Nhà là nơi chúng ta phải cảm thấy thoải mái và an toàn nhất.

Lần đầu tiên bước vào một ngôi nhà, bạn có thể cảm nhận ngay đó là một căn nhà vui hay buồn. Tôi nghĩ ngôi nhà cũng có khả năng nói chuyện. Khi bạn bước từ phòng này sang phòng khác, bạn sẽ cảm nhận ngay đó có phải là nơi bạn muốn sống không. Hãy chú ý đến cảm nhận của mình, đừng vội phân tích và phủ nhận những cảm nhận đó vì chúng chính là những gì giác quan thứ sáu muốn mách bảo với bạn.

Phải mất hơn mười năm tôi mới tìm được ngôi nhà nơi gia đình tôi đang sống, nơi cả hai vợ chồng tôi đều tin rằng chúng tôi sẽ sống thoải mái đến cuối đời. Tôi không nhớ nổi đã đi xem bao nhiêu căn nhà trước khi tìm được căn nhà này. Tôi thích nó ngay lập tức bởi vì nó đã có tuổi và được xây theo kiểu “thuộc địa”. Trên trần có những thanh gỗ dài chạy suốt và giữa phòng khách là một lò sưởi bằng đá lớn. Sau này, tôi phát hiện ra những đường nét này là dấu ấn của người kiến trúc sư vì chúng thể hiện cá tính của ông ta, mạnh mẽ, hợp nhất và thịnh vượng. Tôi cũng thích vì căn nhà được xây cách xa mặt đường chính và được bao bọc bởi cây cối xung quanh, tạo ra không gian riêng tư cho gia đình.

Ngay khi bước vào nhà, tôi đã cảm thấy đây là căn nhà mình đang tìm kiếm. Và chúng tôi phát hiện ra đây cũng chính là ngôi nhà mà người bạn thân nhất của em rể tôi đã lớn lên. Tôi không tin mọi chuyện là ngẫu nhiên

nên càng cho rằng đây chính là ngôi nhà của mình.

Một thân chủ của tôi vốn là một người cha đơn thân cũng trải qua kinh nghiệm tương tự khi đi tìm mua căn nhà mới cho mình và các con. Người chủ của căn nhà ngày nay ông đang ở, khi dẫn ông đi xem các phòng, đột nhiên dừng lại và nói: “Tôi muốn ông có ngôi nhà này. Ngôi nhà đang bảo với tôi rằng ông nên ở đây.” Chồng bà mới mất cách đó không lâu và bà cũng không chắc có nên bán căn nhà hay không. Và thân chủ của tôi cũng là người đầu tiên đến xem nhà. Sau này ông bảo rằng ngay từ lúc bước vào, ông đã có cảm giác đây sẽ là nhà của mình. Ông cảm nhận nguồn năng lượng tích cực từ ngôi nhà toát ra, hết như cảm giác của tôi khi bước vào ngôi nhà hiện gia đình tôi đang chung sống hạnh phúc.

Thải cái cũ ra, rước cái mới vào

Tôi tin rằng điều quan trọng nhất bạn có thể làm khi dọn vào một nơi ở mới hay khi muốn đem lại sinh khí mới cho nơi bạn đang ở là loại bỏ năng lượng tiêu cực còn sót lại. Bạn có cảm thấy dư âm của người chủ cũ vẫn còn ở lại? Bạn có cảm thấy điều gì không hay hoặc buồn bã ở đó? Không sao hết, vì bạn có thể chuyển hóa tất cả để có một khởi đầu mới cho bản thân và cho ngôi nhà của mình.

Vì người chủ cũ ngôi nhà của tôi (bố người bạn thân của em rể tôi) đã mất tại đây nên điều đầu tiên tôi muốn làm khi dọn vào là đảm bảo ngôi nhà không còn giữ lại năng lượng tiêu cực của ông nữa. Tôi tự nghĩ ra một nghi thức đơn giản để làm việc này. Tôi đốt nến trắng trong mỗi phòng, ngồi xuống rồi tự giới thiệu mình với ngôi nhà và người đã ở đây trước đó, đồng thời bày tỏ tình cảm của chúng tôi với ngôi nhà này và xin phép được dọn vào.

Điều thú vị là khi cháu của người chủ cũ đến thăm và cho chúng tôi xem bức ảnh chụp ngôi nhà từ nhiều năm trước, anh ta hỏi xin tôi chiếc ghế trong bức hình mà giờ đang đặt ở ngoài vườn. Tất nhiên tôi đồng ý vì đó là cách anh ấy nhớ đến quá khứ của mình và nó không giống mục đích của tôi khi tìm cách loại bỏ cái cũ. Tôi cũng tỏ lòng kính trọng người chủ cũ bằng cách kể những việc tôi đã làm và mong ông cầu phúc cho gia đình tôi khi sống trong căn nhà.

Khi trồng cây, bạn không vứt hết phần đất bạc màu mà chỉ đổ thêm đất mới có nhiều dưỡng chất vào để cây tiếp tục phát triển khỏe mạnh. Với ngôi nhà cũng thế, hãy để thế giới tâm linh biết rằng bạn đang mang đến nguồn sinh khí mới và bạn muốn tất cả chung sống hòa hợp trong cùng một mái nhà.

Làm hòa với quá khứ - để những con người hoặc mọi thứ còn vương vấn tại đó có thể chung sống hòa hợp với bạn là điều rất quan trọng nếu bạn muốn sửa nhà. Khi sửa nhà, bạn sẽ làm phiền đến thế giới tâm linh tại đó. Gần đây, chúng ta nghe nhiều chuyện động vật hoang dã xuất hiện ở những khu dân cư. Đó là bởi vì loài người đã xâm phạm nơi ở của chúng và đuổi chúng ra khỏi lãnh địa của chúng, giống như những linh hồn trong thế giới tâm linh, khi dọn vào nhà mới, chúng ta cũng đang xâm chiếm không gian của họ.

Thế nên, bạn cần bày tỏ sự tôn trọng khi cho họ thấy từ giờ bạn sẽ biến ngôi nhà của họ thành ngôi nhà của chính bạn. Như thế, bạn cũng sẽ hòa nhập vào thế giới tâm linh đang hiện hữu ở đó. Nếu không thực hiện điều này, bạn có thể gặp phải những chuyện buồn phiền do những linh hồn gây ra vì sự có mặt của bạn cũng đang quấy nhiễu sự yên tĩnh và bình an của họ.

Có lần tôi được mời đến thăm một ngôi nhà để tìm hiểu tại sao những người chủ mới tại đây luôn cảm thấy khó ở. Ngay khi bước vào, tôi cảm nhận được sự xung đột và lộn xộn của năng lượng trong nhà. Vì người chủ mới đã



sửa sang căn nhà, vốn theo phong cách thuộc địa thế kỷ 19, theo hướng hiện đại nên nó hoàn toàn không hợp với cốt cách căn nhà nguyên thủy. Tôi khuyên họ hãy làm mọi cách để cái cũ và cái mới trông hòa hợp hơn thì năng lượng từ những cái cũ sẽ chung sống hòa hợp với những cái mới. Nếu cốt khí của những cái cũ không tìm được sự hòa hợp trong cái mới, bạn sẽ không thịnh vượng khi sống ở đó.

----Hãy nhớ----

Bạn càng biết rõ về những người đã sống trong ngôi nhà của mình trước kia, bạn càng có thể hòa hợp tốt hơn về năng lượng cảm xúc và tâm linh.

Hãy tạo ra một nghi thức có ý nghĩa với bạn

Vào dịp Tết Dương lịch, người Thái té nước lên nhau để xua đi những gì không may trong năm cũ và đón chào năm mới. Vào dịp tết của người Do Thái, họ ném bánh mì xuống sông hay suối để dòng nước cuốn đi hết mọi tội lỗi và chuẩn bị cho một khởi đầu mới. Trong Thánh sử Luca, thánh Joan đã tiên đoán khi chúa Jesus ra đời: “Ngài sẽ rửa tội cho chúng ta bằng thánh linh và lửa.” Ở Iran, trẻ con chạy băng qua đường và đập vỡ nồi để đánh đuổi ngày thứ 4 xui xẻo cuối cùng trong năm. Theo Phật giáo Tây Tạng, tiếng chuông tiêu biểu cho tiếng nói của Đức Phật và khi chuông ngân, những linh hồn xấu xa biết rằng chúng không được chào đón ở chốn linh thiêng.

Tôi được một nhà sư tặng một cái chuông từ Tây Tạng và thỉnh thoảng tôi vẫn dùng nó để xua đi những linh hồn không mời mà đến cho thân chủ. Ngoài ra, tôi cũng áp dụng các nghi thức như đốt trầm và dùng tay thả khói ra khắp nhà để thanh lọc khí xấu ra khỏi không gian sống.

Hãy có thể nghĩ ra kiểu nghi thức mình muốn để thanh lọc không gian sống. Bạn có thể vẩy nước thánh, hay nhờ một người chuyên tiến hành những nghi thức này đốt nhang, cầu nguyện, đốt trầm hay thắp nến. Hãy làm ở mọi nơi trong nhà để thanh lọc khí xấu còn sót lại và tạo ra không gian sống có năng lượng tích cực.

Việc lấp đầy không gian sống bằng sinh khí tích cực là rất quan trọng khi bạn muốn có một cuộc sống yên bình. Tôi có một thân chủ vốn là nhà sưu tập đồ cổ thành đạt. Bà có nhiều nhà nhưng lại chẳng bao giờ sống ở một nơi quá lâu. Hiện bà có một nông trang nhưng lại không quyết định được nên giữ hay nên bán, sửa hay không sửa. Vì bà chưa bao giờ cảm thấy thoải mái khi sống ở đó nên việc quyết định giữ nó lại càng khó khăn hơn. Khi đến gặp tôi, bà cho biết người chủ cũ của căn nhà này đã tự tử ở đây sau khi ly dị với vợ. Linh hồn của ông có thể vẫn chưa được siêu thoát và linh khí của ông vẫn còn đây nên làm bà không bình an. Được bà cho phép, tôi đi khắp nhà, rung chiếc chuông Tây Tạng và cầu nguyện để tổng tiễn năng lượng xấu đi và rước linh khí mới vào nhà. Thân chủ của tôi cuối cùng cảm thấy bình an trong ngôi nhà này nên quyết định giữ lại căn nhà và dọn về đây sống hẳn.

----Hãy nhớ----

Một khi đã thanh lọc không gian sống và chuyển hóa năng lượng, bạn vẫn nên lặp lại nghi thức này ít nhất mỗi năm một lần để ngăn năng lượng xấu tích tụ trở lại.



HÃY MỞ TIỆC KHI SÒN LẠI NHÀ

Khi bạn đã làm xong việc thanh lọc về tâm linh, giờ là lúc bạn thực sự dọn dẹp toàn thể căn nhà. Hãy mời bạn bè và người thân đến dự bữa tiệc sơn lại nhà. Họ không cần phải sơn hết ngôi nhà, đây không phải trò để tiết kiệm tiền công thợ. Việc cùng sơn lại một căn phòng với những người thân thiết và quan tâm đến bạn là cách chúng ta mang năng lượng yêu thương và sung túc đến cho ngôi nhà.

Mới hay cũ không quan trọng,

cái chính là năng lượng nó đem lại

Nhiều người hỏi tôi liệu có nên dọn đến một ngôi nhà mới tinh để khởi bản khoản về các linh khí cũ. Tuy nhiên, nhà mới hay cũ đều có thể chứa đầy năng lượng tốt hoặc xấu. Có lần, tôi đến thăm một nhà hàng lâu đời rất nổi tiếng ở New York của Aaron Burr. Ngôi nhà có từ thế kỉ 18 và mọi người xung quanh đều tin rằng hồn ma của nhân vật này là cô gái Theodosia, vẫn còn ở đây. Ngay khi bước vào, tôi cảm thấy rằng nơi này vẫn luôn chứa đầy niềm vui và sự sáng tạo. Cho dù những linh hồn trong quá khứ vẫn còn ở đây, họ vẫn đang tồn tại trong hòa hợp với những người chủ hiện tại và khiến nhà hàng luôn thành công.

Tất nhiên, không phải lúc nào mọi chuyện cũng tốt đẹp như vậy. Có thể, bạn đã nghe nói một số địa điểm kinh doanh qua bao đời chủ luôn bị đóng cửa hết lần này đến lần khác, cho đến một ngày có một người tự dung thành công mà không vì lý do gì cả. Tôi tin lý do nằm ở chỗ người chủ mới cuối cùng đã có thể, bằng năng lượng tích cực của mình, thay thế được năng lượng tiêu cực ở đó.

Một tòa nhà mới xây vẫn có năng lượng tích cực hay tiêu cực tồn tại trên mảnh đất đó. Tôi có một thân chủ vừa dọn vào một khu phức hợp kang

trang mới xây dựng ở ngoại ô. Cô tự dung mắc phải chứng nhức đầu kinh khủng. Cô tìm đến tôi sau khi đã đi bác sĩ, làm mọi xét nghiệm cũng như tìm gặp các chuyên gia vi khuẩn lẫn môi trường để biết chắc không có chất độc hại nào trong môi trường sống của cô. Tôi đề nghị cô đến sở địa chính để tìm hiểu lịch sử khu đất cô đang ở. Sau khi điều tra, cô thực sự kinh ngạc khi biết rằng trước đây trong thời nội chiến, tại khu đất này từng diễn ra một trận đánh và những người lính hy sinh đã bị chôn cất một cách sơ sài, không có nghi lễ hay bia mộ nào cho họ. Với kinh nghiệm của mình, tôi tin rằng đây chính là nguyên nhân gây cơn nhức đầu hành hạ cô.

Vì thân chủ của tôi là Giáo dân nên tôi đề nghị cô trình bày vấn đề với cha xứ và nhờ cha đến ban phúc cho ngôi nhà. Khi làm xong, cơn nhức đầu cùng những chuyện tiêu cực xảy đến cho cô trong suốt thời gian đó đều biến mất. Cô vẫn nói với mọi người đó là một phép lạ nhưng tôi biết đó chỉ là kết quả của việc thanh lọc năng lượng tiêu cực còn sót lại mà thôi.

Trong một trường hợp khác, một người bạn nhờ tôi đến nhà một bác sĩ trong vùng, người vừa xây xong một ngôi nhà mới tinh và xinh đẹp. Tuy nhiên, từ lúc dọn vào đến giờ, các con của ông thường xuyên gặp ác mộng phải thức giấc giữa đêm. Khi tìm hiểu nguồn gốc của ngôi nhà, tôi biết nó được xây trên nền một ngôi nhà cũ đã bị cháy rụi. Người chủ trước đây là một kẻ nghiện rượu và mỗi khi say ông lại đánh các con. Khi xuống xem tầng hầm của ngôi nhà mới, tôi nhìn thấy ngay nền nhà cũ. Tôi bảo vị bác sĩ rằng bởi vì ông đã không dọn sạch mọi uẩn khí trước khi xây lại căn nhà nên mấy đứa con ông cứ mơ phải những điều đã xảy ra ở đây từ trước. Mặc dù nghi ngờ điều tôi vừa nói nhưng ông cũng đồng ý để tôi tiến hành thanh lọc cho ngôi nhà. Tôi đi từng phòng một để đốt trầm, rắc nước thánh và cầu nguyện để xua đi những uẩn khí còn sót lại của những người chủ cũ. Những đứa trẻ giờ lại có giấc ngủ yên và vị bác sĩ đã bớt hẳn hoài nghi so với trước.

Cuối cùng là trường hợp của một nữ thân chủ mới dọn vào một khu nhà ở Manhattan. Cô phát hiện mình tự dung có những hành vi không lành mạnh mà cũng chẳng giống mình chút nào. Ví dụ, cô đã bỏ thuốc lá nhiều năm nhưng giờ tự dung hút lại. Hay cô trở nên xa lánh mọi người và cũng bỏ bê chuyện tắm rửa mỗi ngày. Cô bắt đầu cảm thấy có điều gì đó xâm chiếm thân xác và trí tuệ của cô. Khi đến nhà, tôi kết nối với nguồn căn vấn đề của cô. Đó chính là người chủ trước đây của căn hộ này, người bị chứng trầm cảm nặng nề dẫn đến tự tử. Những uẩn khí của anh mạnh đến nỗi chúng thực sự ảnh hưởng đến thái độ và thói quen của cô. Sau khi thuyết phục linh hồn người đã mất tiếp tục đi lên cảnh giới cao hơn để được siêu thoát, tôi đã giúp thân chủ của mình tìm được sự bình yên.

Đó là lý do tôi luôn nói với các thân chủ rằng, bạn nên tìm hiểu càng nhiều càng tốt về lịch sử nơi mình cư ngụ. Bạn nên biến thành một phóng viên để tìm kiếm thông tin:

Ø Hãy hỏi hàng xóm về những người đã sống ở đây trước bạn. Họ có hạnh phúc không? Có ai qua đời ở đây không? Có biết tại sao họ dọn đi không?

Ø Hãy hỏi người chủ hiện tại lý do họ muốn dọn đi để xem liệu có điều gì trong ngôi nhà đang làm phiền họ?

Ø Hãy điều tra xem ai đã từng sống ở đây. Nếu đã từng có người tự tử hay có án mạng xảy ra, bạn nên nghĩ thật kỹ trước khi quyết định.

Ø Hãy tìm kiếm hồ sơ khu đất. Nếu trước kia ở đây là nghĩa trang thì xác suất bạn có những vị khách không mời mà đến rất cao.

Ø Ngay cả khi bạn ưa chuộng ngôi nhà, hay đã đến ở nên không thể

hay không muốn dọn đi, bạn cũng không nên chịu đựng chung sống với năng lượng xấu của ai đó. Bạn có thể thanh lọc để giao hòa với quá khứ và đảm bảo từ nay sẽ được sống bình an.

Ø Khi đã làm xong việc đó, bạn cũng cần cam kết sẽ luôn giữ cho năng lượng tích cực được tự do lưu thông trong nhà.

----Hãy nhớ----

Năng lượng tiêu cực cũng giống như rác tích tụ trong tâm hồn.



## NGĂN TÀ KHÍ XÂM NHẬP VÀO NHÀ CỬA

Từ thời Trung cổ, những người theo đạo Do Thái thường khắc một dòng trong kinh Hebrew lên mảnh đồng và treo trước cửa ra vào (còn gọi là me-zu-za). Mặc dù ý nghĩa nguyên thủy của việc làm này đã bị thất truyền, người ta vẫn tin rằng mảnh me-zu-za đó có sức mạnh bảo vệ con người. Tương truyền, vị Giáo sĩ Yehuda HaNasi vĩ đại có lần nhận được một viên ngọc trai quý giá từ Vua Parthian và để đáp lễ, ông đã gửi lại cho đức Vua một mảnh me-zu-za có khắc dòng chữ đó. Đức Vua rất tức giận và nói: “Ngươi đã xúc phạm ta! Ta gửi cho Ngươi một món quà quý giá như thế mà Ngươi lại gửi cho ta một vật cón con chẳng có giá trị gì.” Giáo sĩ Rabbi Yehuda bèn trả lời: “Món quà Ngài gửi cho ta vì quá giá trị nên lúc nào ta cũng phải canh chừng nó kỹ càng. Nhưng món quà ta gửi cho Ngài sẽ canh chừng Ngài, ngay cả khi Ngài đang ngủ say hay trên đường ngao du sơn thủy!”

Bạn cũng có thể bảo vệ ngôi nhà của mình bằng một tấm linh phù hay biểu

tượng có ý nghĩa. Nó có thể mang ý nghĩa tôn giáo hay riêng tư. Điều quan trọng là nó đem nguồn năng lượng tích cực vào ngôi nhà và cuộc sống của bạn.

Tôi có một mảnh gương bát quái treo trước cửa nhà. Tám mặt gương phản ánh tám phương vị phong thủy và có tác dụng khúc xạ để chuyển hướng bất kỳ năng lượng tiêu cực nào muốn vào nhà.

Trong nhà bạn có cả năng lượng tích cực

lẫn tiêu cực

Bạn không sống một mình, cho dù bạn vẫn nghĩ như thế. Bạn sống với năng lượng từ các mối quan hệ của mình, cả trong quá khứ lẫn hiện tại. Bạn có mang theo những người trong quá khứ, những người mà bạn chẳng muốn dính líu đến trong hiện tại, hay không? Hãy nghĩ về điều này: bạn có để những người bạn cũ hay người yêu cũ vương vấn trong không gian sống của bạn cho dù họ không hiện diện ở đó không?

Bạn không nên rơi vào trường hợp giống Miriam, một thân chủ đã từng chung sống lâu năm với một người đàn ông gia trưởng luôn kiểm soát cô. Miriam là một phụ nữ thông minh, có năng lực và đặc biệt quyến rũ nên sau khi chấm dứt mối quan hệ cũ, cô rất muốn gặp một người mới để làm lại từ đầu. Nhưng lần nào cô cũng gặp thất vọng. Tuy không hiểu tại sao nhưng cô cảm thấy hình như có một lý do nào đó đang lặp lại. Tôi giải thích với cô rằng người bạn trai cũ bằng cách nào đó vẫn tiếp tục kiểm soát cô. Cô phản đối vì cho rằng cô không còn vương vấn gì về anh ta cả. Tôi tiếp tục bắt cô phải tìm thật kỹ, cả bên trong và bên ngoài bản thân, để phát hiện ra điều gì cô đã không lưu ý. Sau cùng, gần hai năm sau, khi dọn dẹp tủ quần áo, cô lục ra một số đồ đạc của người bạn trai cũ vẫn còn nằm trong cái hộp trên đầu kệ

bấy lâu nay. Khi vút chúng đi, cô cũng vút bỏ được sự kiềm tỏa của anh ta. Đồng thời thay đổi vài thứ trong môi trường sống xung quanh mình, cô gặp được một người đàn ông mới và có thể tiếp nối cuộc sống vui tươi mà cô mong muốn.

Nhân đây, hãy nghĩ về mối quan hệ với những người đã mất, đặc biệt nếu người đó là người thân trong gia đình. Có phải vì có chuyện gì đó dở dang nên bạn đã không thể thực sự khóc thương họ hoặc bước tiếp trong cuộc sống? Bạn có giữ ảnh hay những kỷ vật về họ trong nhà không? Bạn còn muốn giữ lại những cảm xúc tiêu cực về những điều bạn hoặc người đó đã làm hay chưa làm cho nhau không? Giờ là lúc hãy hòa giải với quá khứ, tha thứ cho bạn và cho người đó về bất kỳ điều gì đã hoặc chưa làm cho nhau để tiếp bước trong cuộc sống.



## BÀI TẬP THA THỨ

Ở chương trước chúng ta nói chuyện tha thứ bản thân về những lỗi lầm trong quá khứ. Bây giờ bạn cần hiểu thêm rằng linh hồn của bạn bè và những người bạn yêu quý cũng muốn bạn bình yên. Thân chủ của tôi thường nghĩ rằng những người đã mất vẫn còn tức giận với họ. Tôi thành thật nói với họ rằng những linh hồn luôn muốn quên đi và tha thứ, để người sống được bình yên và như thế, chính những linh hồn cũng được bình yên.

Vậy bạn hãy viết ra hết những khía cạnh tích cực và tiêu cực với người đã mất. Khi viết xong, bạn hãy làm một nghi thức tha thứ: Tìm một bức ảnh hay di vật của người đã khuất. Giữ vật đó trong tay và bắt đầu nói những lời mà



trước đây khi họ còn sống bạn đã không thể bày tỏ. Nếu bạn còn giận dữ vì điều gì đó, hãy hét lên để trút hết cơn giận dữ. Hãy thật sự giải tỏa hết những cảm xúc trong lòng rồi nói lời tha thứ cho bản thân và cho cả họ. Khi nói lời tha thứ, bạn đang làm một hành động yêu thương và tích cực cho mình cũng là cho người đó.

“cách duy nhất để có bình an là tha thứ.”

—Pope John Paul II

Khi đã có thể tha thứ, hãy tưởng nhớ linh hồn người đã mất bằng cách dành một chỗ trong nhà để giữ những kỷ niệm của họ. Bạn cũng có thể để những đồ vật mà họ đã dùng trong nhà, như một thân chủ của tôi để cái rương cũ mà bà nội cô vẫn dùng ở lối vào phòng khách. Chỉ cần đảm bảo bạn đã thực sự làm hòa với quá khứ thì năng lượng duy nhất bạn tạo ra là năng lượng yêu thương tích cực cho mình.

----Hãy nhớ----

Việc tưởng nhớ tổ tiên rất quan trọng. Khi giữ lại một vật dụng hay đồ dùng thừa kế từ họ, bạn không chỉ luôn tưởng nhớ đến họ mà còn luôn có được hơi ấm và những kỷ niệm hạnh phúc với họ trong nhà.

---

Trong nhà có linh hồn nào quanh quẩn mà

bạn không biết không?

Ngoài năng lượng từ các mối quan hệ trong quá khứ, bạn có thể đang chung sống với năng lượng của những người bạn chưa từng được gặp, đang

quần lấy những vật dụng trong nhà. Thân chủ của tôi khi bất an trong người thường gọi cho tôi để hỏi tại sao họ cảm thấy uể oải và không vui trong chính ngôi nhà của họ. Khi đến nhà thân chủ, tôi thường cảm nhận được nguồn năng lượng tiêu cực mà họ gặp phải. Khi giao tiếp với các linh hồn, tôi thường nói được nguyên nhân sức khỏe dẫn đến cái chết của họ và nguyên nhân đó thường không khác mấy với cảm nhận mà tôi có được khi bước vào nhà.

Ví dụ, một thân chủ nhờ tôi kiểm tra xem tại sao đứa con trai của cô, vốn hoàn toàn khỏe mạnh trước kia, tự dưng mắc bệnh suyễn mà cả bác sĩ cũng không tìm ra được nguyên nhân. Khi bước vào phòng khách nhà cô, tôi cũng bắt đầu cảm thấy ngực trĩu nặng và khó thở. Khi tôi hỏi cô về lịch sử của căn nhà cô đang ở, cô nói rằng người chủ cũ của căn nhà này đã mất vì bệnh ung thư phổi và chưa hết, cái ghế sofa trong phòng khách mà con cô hay ngồi khi xem TV cũng là của người chủ cũ. Tôi rất bất ngờ khi thân chủ của mình không nhận ra được nguyên nhân rành rành như vậy. Chính cái ghế sofa đã truyền năng lượng bệnh tật từ người chủ cũ sang cậu con trai của cô.

Tôi giải thích với cô rằng khi ai đó mất đi vì một căn bệnh kéo dài thì năng lượng bệnh tật trong người họ đã gắn chặt với đồ vật xung quanh. Cũng có trường hợp các linh hồn không nhận ra mình đã mất, nhất là trong những trường hợp bất ngờ. Khi một người bị kẹt giữa sự sống và cái chết quá lâu, linh hồn của họ cũng có khi không nhận ra mình đã mất.

Với khả năng tâm linh, tôi đã nói chuyện để linh hồn này hiểu rằng họ không còn thuộc về nơi này nữa và thành thật khuyên họ ra đi, để thân chủ của tôi được yên. Tôi bảo với thân chủ rằng cô có thể giữ lại cái ghế sofa nếu muốn, nhưng phải chuyển hóa năng lượng và nạp vào đó năng lượng mới của cô. Cô có thể đi bọc lại ghế hay đặt những cái gối nhiều màu sắc lên đó. Và

khi cô làm những điều này, vấn đề sức khỏe của con cô cũng tự dung biến mất.

### Chuyển hóa năng lượng để sở hữu

Trở về nhà sau một ngày dài làm việc mệt mỏi, bạn cảm thấy như thế nào? Bạn cần cảm thấy thư giãn, an lành, nhẹ nhõm và như được tiếp thêm năng lượng. Nếu bạn vẫn cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng, không thể thư giãn thì cần truy tìm căn nguyên của những năng lượng tiêu cực này để thay đổi. Chuyển hóa năng lượng tiêu cực thành năng lượng tích cực thật ra không khó, giống như trường hợp thân chủ với chiếc ghế sofa. Bạn chỉ cần biết được nguyên nhân và không cần phải nhờ đến nhà tâm linh. Nếu bạn giữ trong nhà những đồ vật vốn thuộc sở hữu của người khác, hãy tự hỏi xem bạn nghĩ gì về người đó. Nếu bạn không thích người đó thì chắc là năng lượng phát sinh từ đồ vật đó cũng không hợp với bạn. Hãy làm nghi thức tha thứ. Rồi tùy vào ý thích của bạn, hãy thay đổi một chút đồ vật đó để nó thực sự mang năng lượng của bạn. Nếu bạn mua đồ cũ về thì cũng nên thay đổi một chút. Ví dụ, khi mua về một cái đèn để bàn hoặc một tấm thảm cổ, vì không biết người chủ của nó là ai, cách tốt nhất là bạn làm một chút nghi thức chuyển hóa năng lượng. Hãy lót tấm thảm dưới một vật dụng của bạn hoặc đổi cái chụp đèn. Truyền đạt với những năng lượng còn trong đồ vật đó rằng bạn sẽ tôn trọng và giữ gìn những gì họ để lại nhưng giờ đây, họ cần phải ra đi và bạn sẽ biến nó thành đồ vật của mình.

----Hãy nhớ----

Nếu bạn mua đồ cổ, phải đảm bảo bạn cảm thấy thoải mái với món đồ trước khi mang về nhà. Đồ vật luôn chứa năng lượng của người sở hữu nên nếu thực sự để ý, bạn sẽ cảm nhận được năng lượng tích cực hay tiêu cực từ nó.

---

## Bỏ đi những vật dụng cũ

Đôi khi chính năng lượng tiêu cực bên trong làm ta mệt mỏi. Khi dọn sang một nơi ở mới, hãy để những vấn đề lại nơi cũ. Tiềm thức chúng ta có khuynh hướng giữ lại mọi điều đau buồn từ gia đình, sự nghiệp đến tình yêu. Vậy, chúng ta cần buông bỏ mọi thứ tiêu cực và tự hứa sẽ không để chúng có chỗ trong ngôi nhà mới và trong cuộc đời mình nữa. Chúng ta cần trút đi gánh nặng bằng cách loại bỏ những gì không cần thiết làm chúng ta mệt mỏi, từ gánh nặng cảm xúc vô hình đến vật chất. Điều này cũng đúng khi bạn dọn dẹp nhà cửa. Hãy vứt đi những đồ vật không có ích cho bạn và những gì có thể đang mang lại cảm xúc tiêu cực.

Thời đi học tôi ưa sống ở các căn hộ tầng hầm vì luôn muốn lẩn tránh thế giới và không cảm thấy thoải mái với con đường đời của mình. Bây giờ, sống đường hoàng trong ngôi nhà của mình thay vì một góc xó nào đó là cách tôi khẳng định niềm tự hào về bản thân và năng lực, góp mặt với đời, những điều mà trước đây tôi không bao giờ cho phép mình nghĩ đến.

Bạn có phải liên tục dọn nhà mà vẫn không cảm thấy thoải mái? Bạn có thể đang lặt lại một mô-típ tiêu cực và mang theo một khối hành trang năng lượng tăm tối đi khắp nơi.

Hãy quay lại phần tự đánh giá bản thân ở Chương một và tự hỏi: "Có điều gì đó trong cuộc đời bạn đã làm sai nên cho đến giờ bạn vẫn chưa đạt được điều bạn muốn? Nhà của bạn có phản ảnh năng lượng tiêu cực của chính bạn? Nếu có, hãy thay đổi ngay vì không gian sống phản ánh năng lượng của bạn. Bạn phải khiến nó trở nên tích cực, thoải mái, hưng phấn và tràn đầy năng lượng thì mới có thể đạt được những điều mình muốn."

Khi thay đổi chỗ ở, chỉ nên mang đi những gì thật sự có giá trị. Miriam có chồng vừa mất và mới dọn vào một căn hộ nhỏ hơn để sống một mình. Trước đây cả gia đình bà sống trong một căn nhà lớn, đầy ắp những kỷ niệm thân thương nên bà không thể quyết định thứ gì mang theo hay để lại. Sau cùng, bà nghĩ ra một ý: Bà mang theo cánh cửa nơi các con cháu của bà đã đánh dấu chiều cao của chúng và so sánh chúng với chiều cao của chồng bà. Bà phải tốn một ít tiền để thay cánh cửa mới bằng cánh cửa cũ nhưng nó không đáng gì so với những kỷ niệm quý giá mà bà có thể mang theo.



## TỰ NHIÊN KHI Ở NHÀ MÌNH

Tôi có một thân chủ tên Joe trước giờ cứ gặp trục trặc đường sự nghiệp. Anh cứ đổi việc liên tục nhưng vẫn chẳng thăng tiến được. Vừa đến nhà Joe, tôi đã nhìn thấy đống thùng carton để dọn nhà chất đầy lối đi. Anh đã dọn về căn hộ này được gần một năm mà vẫn chưa có thời gian để dẹp đống thùng carton đó. Chúng thể hiện thái độ sống của Joe: Anh không thể gắn bó với bất kỳ việc gì bởi vì với anh cái gì cũng là tạm bợ.

Khi bạn dọn vào một nơi ở mới, hãy tháo dỡ các thùng đồ và trang hoàng lại mọi thứ để nó trở thành nhà của bạn. Đừng sống với những thùng đồ. Điều đó có nghĩa là bạn chưa muốn yên vị hoặc không định ở đó quá lâu. Đừng để những nỗi sợ hay vấn đề trong quá khứ cản trở hiện tại của bạn. Hãy tạo cho mình một hiện thực như ý muốn trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Cho dù có thể không sống ở đó quá lâu, bạn vẫn phải sống tự nhiên và thoải mái nhất ở chính nơi chốn của mình.

Cốt lõi về phong thủy

Một khi đã dọn sạch đồ cũ, hãy mang đồ mới vào nhà. Nghệ thuật phong thủy thời cổ đại của người Trung Hoa giúp bạn thay đổi không gian sống để đạt được sự hài hòa về cảm xúc lẫn tâm linh. Bạn có thể áp dụng hai nguyên tắc cơ bản nhất về phong thủy liên quan đến cách dùng màu sắc và ngũ hành (Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ).

Ngũ hành

Mỗi hành tượng trưng cho những thuộc tính riêng.

**Mộc:** Phát triển sáng tạo, động lực, nguồn cảm hứng và đam mê.

**Thủy:** Nước phun thành tia, như vòi phun nước, thúc đẩy việc kết nối, giao tiếp, cơ hội nghề nghiệp, và thịnh vượng. Nước chảy nhỏ giọt hay nước rò đồng nghĩa với mất mát tiền bạc hay sức khỏe suy yếu.

**Kim:** Dẫn truyền năng lượng, nên việc đeo một chiếc vòng bằng đồng có thể giúp bảo vệ sức khỏe. Ngược lại, quá nhiều Kim có thể thu hút nhiều năng lượng và khiến cơ thể không được nghỉ ngơi và thư giãn.

**Thổ:** Gắn liền với tính chắc chắn, ổn định, và lâu bền. Nếu trong nhà có quá nhiều kim thì vật dụng có liên quan đến Thổ như cây trồng sẽ giúp khắc chế năng lượng dư thừa.

**Hỏa:** Tượng trưng cho đam mê và được xem là hành mạnh nhất trong ngũ hành. Quá nhiều Hỏa sẽ cản trở sự thư giãn, quá ít Hỏa nghĩa là sinh lực của bạn đang suy yếu.

## THUẬT PHONG THỦY VỀ MÀU SẮC

Màu sắc cũng giống như các hành, có thuộc tính khác nhau và cũng liên

quan đến các hành. Sau đây là ý nghĩa của từng màu theo phong thủy, kèm theo diễn giải riêng của tôi về những ý nghĩa đó, có thể phần nào khác với cách nghĩ của người Trung Hoa xưa.

Màu của Mộc:

**Nâu:** gắn liền với sự cần cù, siêng năng, thực tế. Đối với tôi, màu nâu tượng trưng cho Mẹ Địa cầu, nên có ý nghĩa nuôi dưỡng.

**Xanh lục:** tượng trưng cho sự hài hòa, cân bằng, chữa lành về thể xác, tinh thần và tâm linh. Xanh lá cây là màu của lá cỏ xanh tốt mà theo tôi cũng mang ý nghĩa thịnh vượng. Một chậu cây xanh tốt ngay cửa sẽ mang sự sung túc và năng lượng chữa lành vào nhà. Trong bếp cũng có thể đặt những vật màu xanh, tiêu biểu cho sự sinh sôi thức ăn và nuôi dưỡng tâm hồn.

Màu của Thủy:

**Xanh dương:** cho cảm giác nhẹ nhàng, thư thái, nhưng là màu của đại dương và bầu trời nên xanh cũng tượng trưng cho du hành và khám phá. Màu xanh dương đậm là màu của trí tuệ. Tôi nghĩ màu xanh là màu của tất cả những khát khao và mơ ước của con người.

**Màu đen:** gắn với tiền bạc, thăng tiến nghề nghiệp và quyền lực. Tuy nhiên, với người châu Á, màu đen gắn với màu bùn của ruộng lúa, nguồn thức ăn chính của họ. Với người phương Tây, màu đen lại gắn với tang tóc. Màu đen có thể được cân bằng và mang sức sống khi pha chút sắc đỏ hoặc đặt cạnh màu xanh lá.

Màu của Kim:

**Trắng:** tượng trưng cho sự tinh khiết, tính thiện, chữ tín cũng như sự tự

tin và đĩnh đạc. Với tôi, màu trắng thể hiện tính nhất quán và an toàn. Tôi tất cả viền cửa và cửa sổ màu trắng.

**Xám:** Vì không phải đen hay trắng nên màu xám tượng trưng cho sự không tuyệt đối. Đối với tôi xám là một màu tiêu cực bởi vì nó làm tôi nghĩ đến một ngày ảm đạm. Để cân bằng hiệu ứng của màu xám, bạn có thể làm tương tự như với màu đen: thêm sắc đỏ, cam, hay tím, hay vàng tươi.

Màu của Thổ:

**Vàng nhạt:** phản ánh sự nuôi dưỡng và tính ổn định. Giống như màu vàng đậm (tham khảo bên dưới), tôi nhìn màu vàng nhạt với cảm xúc ấm áp nội tâm của một ngày nắng đẹp.

**Màu be (nâu nhạt):** gắn với sự gọn gàng nhưng cũng chứa đựng nhiều cảm xúc. Tôi tin màu be là một màu “an toàn” và tôi gắn nó với những người kín đáo về cảm xúc.

Màu của Hỏa:

**Đỏ:** Màu của vận hội, nhận biết, tôn trọng và tự tin. Hoa màu đỏ thu hút tiền tài đến cho gia đình. Với tôi đỏ là màu của đam mê, máu huyết. Nó thu hút năng lượng và làm cho năng lượng gia tăng.

**Cam:** Tăng sự tập trung, màu của tổ chức. Tôi gắn màu cam với một ly nước trái cây giải khát có tác dụng làm tăng sức khỏe tinh thần và thể xác.

**Tím:** làm tăng nhận thức, sự chữa lành bằng năng lượng tâm linh và tinh thần. Màu tím là màu của năng lượng tâm hồn và tâm linh. Những người có hào quang sắc tím (tham khảo dưới đây) thường là những người có năng lực tâm linh và giác quan thứ sáu cao.



**Hồng:** Màu của tình yêu!

**Vàng tươi:** như màu đỏ, màu vàng gắn liền với cảm giác ấm áp, năng lượng, sức khỏe và sự tươi vui. Một bình hoa màu vàng đặt giữa nhà sẽ giúp bạn tìm được trọng tâm và cân bằng. Đối với tôi, đây là màu của sự vui tươi và ngập tràn ánh nắng.



## HÀO QUANG, CẦU VÒNG, LUÂN XA VÀ SỨC MẠNH CỦA MÀU SẮC

Ngoài phong thủy, nhiều quan niệm truyền thống gắn màu sắc với những nguồn năng lượng và trạng thái khác nhau của con người. Đỏ, cam, vàng, lục, lam, chàm và tím là bảy sắc cầu vồng phản ánh trường điện từ khả kiến dưới dạng hào quang bao bọc các cơ thể sống và cũng liên quan đến bảy luân xa, hay các trung tâm năng lượng trên cơ thể.

§ **Màu đỏ:** liên quan đến luân xa thứ nhất, nằm ở dưới cùng của xương sống, là nền tảng sự tồn tại lý tính của chúng ta. Khi nhìn thấy một người phát ra ánh sáng đỏ, tôi biết họ đang giận dữ, đam mê, ham muốn tình dục và có khuynh hướng sống trong hiện tại.

§ **Màu cam:** liên quan đến luân xa thứ hai, nằm ở phần dưới lưng và hông, gắn liền với cảm xúc và ham muốn. Người phát ra hào quang màu cam là người đang thừa năng lượng – một người đam mê thử thách và sẽ làm những chuyện nằm ngoài sự mong đợi của người khác.

§ **Vàng:** liên quan đến luân xa thứ ba, hay còn gọi là luân xa đám rối

dương, gắn liền với sức mạnh ý chí và ý thức về bản thân. Khi ai đó phát ra hào quang màu vàng, người đó đang hài lòng với bản thân và thế giới xung quanh.

§ **Xanh lá cây:** liên quan đến luân xa thứ tư, hay còn gọi là luân xa tim, gắn liền với những quan hệ yêu thương thế giới xung quanh. Khi phát ra hào quang xanh lá cây, người ta đang trong trạng thái sáng tạo và vun đắp cho mình và những người khác.

§ **Xanh da trời:** liên quan đến luân xa thứ năm, nằm ở tuyến giáp, gắn liền với sự minh bạch và khả năng giao tiếp. Những ai có hào quang xanh da trời đều vô cùng trung thành, gắn bó với gia đình và thường có khả năng diễn xuất hay làm việc trong ngành giải trí.

§ **Chàm:** liên quan đến luân xa thứ sáu, hay còn gọi là con mắt thứ ba, gắn liền với trực giác và trí tưởng tượng mà mọi người thường gọi là giác quan thứ sáu. Người phát ra ánh sáng màu chàm cũng như ánh sáng tím là những người rất nhạy cảm và có năng lực tâm linh cao.

§ **Tím:** liên quan đến luân xa thứ bảy, nằm trên đỉnh đầu gắn liền với nhận thức và tri thức. Những người có hào quang tím thường có khả năng kết nối, làm những công việc về tâm linh và chữa lành.

Mọi người thường bị hút vào những màu gắn với tính cách của mình nhất. Tuy nhiên, chúng ta cũng cần bổ sung những màu sắc khác để cân bằng những màu mạnh và hỗ trợ những màu yếu trong môi trường sống của mình. Giả sử bạn thích màu đỏ thì cần bổ sung màu chàm hay tím để đời sống dồi dào tâm linh hơn với tím nhạt để cân bằng sức khỏe cùng sự phát triển trí tuệ.

Dùng phong thủy để làm giàu

không gian sống và cuộc đời

Bạn có thể dùng phong thủy để làm giàu không gian sống và cân bằng mọi mặt cuộc sống. Sau đây là cách kết hợp phong thủy với những khía cạnh tâm linh cho ngôi nhà:

## TÌM MỘT KHÔNG GIAN KẾT NỐI TÂM LINH

Đây là nơi thiêng liêng của bạn, là nơi bạn cầu nguyện, tập yoga hay hành thiền. Đây là nơi bạn cầu xin được trợ giúp, nơi tạ ơn những phước lành và tri ân những người đã giúp đỡ bạn trong cuộc đời. Để làm tăng năng lượng, bạn có thể thắp nến, đốt nhang hay hương trầm... Hãy đặt những vật có ý nghĩa phước lành với bạn, kể cả ảnh của những người bạn muốn ghi nhớ và tri ân.

Trong nhà tôi có một căn phòng màu tím nơi tôi giữ gìn những món quà nhận được nhiều năm nay. Đây cũng là nơi tôi tập thể dục và ngồi thiền để tái tạo nguồn năng lượng tâm linh. Mỗi buổi sáng khi vừa thức dậy, tôi vào trong căn phòng màu tím này và nghĩ về những điều tôi muốn và không muốn có trong ngày hôm ấy. Tôi nhìn lại những nỗi sợ của mình và thanh lọc mỗi buổi sáng để bắt đầu ngày mới với năng lượng tích cực.

## TẠO MỘT GÓC SUNG TÚC VÀ THỊNH VƯỢNG TRONG NGÔI NHÀ

Khi nghĩ về sự sung túc, chúng ta nghĩ đến cây trái sum suê từ đất, màu nâu và màu xanh lá cây và cảm giác sinh sôi nảy nở. Để tăng cường, bạn có thể trồng một “cây tre may mắn” trong nhà. Tre có sức tái sinh mạnh mẽ kể cả khi bạn đã đốn cây. Người tin rằng trồng tre tám góc trong nhà sẽ mang lại sự giàu có và sung túc cho gia chủ. Trong nhà tôi, phòng đọc sách - nơi chứa đựng sự giàu có của tri thức – đã có những kệ sách bằng gỗ. Tôi đặt thêm vài

chậu cây trong phòng để thêm ý nghĩa sung túc.

## TẠO MỘT GÓC THÀNH ĐẠT

Đây có thể là góc bạn muốn dùng màu đỏ tươi, ánh sáng rực rỡ và đèn chùm lấp lánh. Đây là nơi bạn giữ cho ánh sáng bản thân luôn tỏa sáng. Nếu nhà bạn có lò sưởi thì đây sẽ là nơi bạn tạo ra góc danh vọng cho mình.

Góc Thành đạt của tôi là phòng làm việc, nơi treo những bức ảnh chụp tôi trong các chương trình truyền hình và chụp cùng gia đình. Một bên tường tôi treo bức hình những thân cây đang vươn cao trên nền trời. Bên cạnh là dòng chữ “Cốt lõi của thành công” với định nghĩa: *Thành công là khi bạn sống khỏe, cười nhiều và được yêu thương thắm thiết. Thành công là khi bạn được trẻ con kính trọng, những người luôn làm cuộc đời tốt đẹp hơn, những người luôn trân trọng vẻ đẹp của thiên nhiên và những người không ngừng tìm kiếm những điều tốt đẹp nhất từ người khác để cho đi những điều tốt đẹp nhất của bản thân mình.*

Khi đặt bức áp phích này bên cạnh những bức ảnh, tôi đang nhắc nhở mình về những điều tôi đã đạt được cũng như mục đích mà tôi hướng đến.



## VĂN PHÒNG CỦA BẠN

## CŨNG LÀ KHÔNG GIAN RIÊNG CỦA BẠN

Theo Thời báo New York, một người Mỹ trung bình dành 45 giờ một tuần tại chỗ làm. Thời gian ở văn phòng nhiều như vậy nên bạn cần để ý đến không gian và năng lượng tại đây. Giống như ngôi nhà, văn phòng của bạn phải phản ánh con người bạn. Để giúp thời gian ở văn phòng trôi qua một

cách hiệu quả và tích cực, không gian làm việc phải giàu năng lượng.

§ Bạn có biết trước đó ai ngồi chỗ đó không? Việc loại bỏ năng lượng tiêu cực ở văn phòng cũng giống như thanh lọc nhà cửa.

§ Hãy dọn sạch ngăn kéo, ngăn tủ và ngăn hồ sơ. Việc dọn sạch đồ đạc cá nhân của người cũ cũng như những vấn đề có thể tồn đọng trong bạn sẽ giúp bạn hạn chế năng lượng tiêu cực trong công việc mới.

§ Hãy chuyển hóa năng lượng và biến không gian đó thành không gian của mình. Nếu không thể di dời hay thay đổi bàn ghế thì hãy đặt trên bàn tấm ảnh gia đình hoặc một đồ vật cá nhân có tác động tích cực đến bạn. Có thể đó là một bức tranh phong cảnh mang lại cho bạn cảm giác cân bằng hoặc một câu nói nhắc bạn nhớ đến ý nghĩa cao cả của cuộc đời.

§ Hãy tạo ra một "góc thành đạt" bằng cách sử dụng những màu sắc gắn liền với sự thành đạt.

§ Mang theo trong người một vật bằng kim loại để giúp bạn minh bạch và chính xác trong công việc. Nếu dọn từ văn phòng cũ sang văn phòng mới, nhớ đừng mang theo những đồ vật có ý nghĩa tiêu cực với bạn.

§ Nếu gần đây bạn cảm thấy công việc không ổn định và phát triển, hãy dọn dẹp lại chỗ làm. Đi nghỉ cuối tuần ở đâu đó nếu cần thiết để thoải mái và làm bất kỳ điều gì có thể để trút đi những gì đang cản trở năng lượng tích cực trong bản thân.

§ Đặt bàn làm việc càng xa cửa ra vào càng tốt để hút dòng khí đến với mình thay vì cản trở nó và ngồi hướng về cửa để đón nhận những thứ tốt đẹp và thuận lợi thay vì ngồi quay lưng.

§ Nếu văn phòng của bạn dùng đèn huỳnh quang, bỏ sung hoặc thay thế bằng đèn bàn để không gian làm việc có ánh sáng như tự nhiên. Ở Đức, đèn huỳnh quang trắng bị cấm dùng vì tác động xấu đến sức khỏe và trạng thái tinh thần, dẫn đến giảm hiệu suất làm việc.

§ Thêm màu đỏ để làm tăng năng lượng, cam để tăng khả năng tập trung, tím để tăng tính sáng tạo và vàng để tạo nên một không gian vui tươi hơn.

### Kiểm tra tác động cảm xúc và tinh thần trong căn nhà

Dù hầu hết thân chủ vẫn đến gặp tôi tại văn phòng, thỉnh thoảng tôi được yêu cầu đến gặp tại nhà của họ vì cả gia đình họ đều cảm thấy khó ở mà không hiểu tại sao. Bạn có thể làm theo từng bước như tôi làm khi đến gặp thân chủ tại nhà. Hãy hình dung bạn đang đi từ phòng này sang phòng khác trong nhà mình. Hãy dừng lại khi bạn cảm thấy có nguồn năng lượng tiêu cực đang hiện hữu. Giờ hãy nghĩ đến những khía cạnh trong cuộc sống của bạn. Giả dụ, bạn đang lo lắng về vấn đề tài chính, hãy nhìn lại chỗ làm việc của bạn hay chỗ bạn cất những hóa đơn cần thanh toán. Bạn có làm cho không gian đó trông thoáng đãng hay tối tăm và bừa bộn? Bạn có cảm giác dồn nén bức bối khi nghĩ đến nó không? Bạn có để một chậu cây chết hay thiết bị hư hỏng nào gần đó không? Hãy nghĩ cách làm loại bỏ năng lượng tiêu cực đó để mang lại năng lượng tích cực. Nhiều người cứ chấp nhận mọi chuyện thay vì tích cực cải thiện tình hình.

Hãy làm điều này với mỗi không gian trong nhà bạn và có những thay đổi dù nhỏ nhưng có thể mang lại những thay đổi quan trọng cho cuộc đời bạn.

### Năng lượng trong phòng ngủ

của bạn như thế nào?

Chúng ta sẽ đi một vòng qua phòng ngủ vì đây là nơi riêng tư nhất trong nhà bạn, là nơi bạn tái tạo nguồn năng lượng thể xác và tinh thần. Đó là nơi bộc lộ tình yêu và cũng là nơi bạn dễ bị tổn thương nhất khi ngủ, vì vậy phòng ngủ cần làm bạn cảm thấy an toàn và cởi mở về mặt cảm xúc. Tôi thường gọi phòng ngủ là thiên đường của riêng bạn.

Nếu gần đây bạn ngủ không ngon giấc hoặc cảm thấy khó ngủ dù rất cần nghỉ, hay đời sống tình cảm thiếu thốn, bạn có thể phải điều chỉnh phong thủy cho phòng ngủ thêm cân bằng và cho phép năng lượng tích cực lưu chuyển trong phòng ngủ.

Đầu tiên hãy nghĩ về vị trí đặt giường. Hãy đặt đầu giường sát tường để tạo thế ổn định, nhưng không đặt dưới kệ sách hay vật gì có thể cản trở năng lượng di chuyển quanh giường. Nên nhớ, việc để quá nhiều thứ dưới gầm giường cũng cản trở năng lượng di chuyển. Nên đặt giường sao cho bạn có thể lên giường từ hai phía để ngủ ngon và nếu bạn muốn chào đón ai đó thì nó cũng gửi đi thông điệp tâm linh rằng bạn cởi mở trong việc chia sẻ không gian riêng tư này cũng như cuộc đời của bạn, cả về tâm linh lẫn thể xác với họ.

Giờ ta xét đến màu sắc. Phòng ngủ có màu Kim và Hỏa có thể khiến bạn mất ngủ cả đêm còn màu xanh dương nhạt có thể khiến bạn ngủ ngon đến độ không muốn thức dậy. Hãy nghĩ xem bạn tăng cường điều gì. Hồng kết hợp với đỏ có thể giúp bạn may mắn trong tình yêu, màu tím nhẹ có thể giúp tăng khả năng tâm linh và chữa lành tâm lý. Nếu chọn nhiều màu nóng bạn sẽ cần chút vàng nhạt để tăng độ ổn định và chút xanh dương để thư giãn.

Bạn có xem TV trên giường trước khi ngủ không? Nếu có, bạn cần tắt TV

một lúc lâu trước khi ngủ để đảm bảo sóng từ trường TV không làm ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Cuối cùng, hãy thường xuyên dọn dẹp tủ quần áo. Bạn có đồ nào cũ không còn mặc mà vẫn giữ không? Hãy gom lại và đem cho. Như thế, bạn sẽ vừa giúp ai đó đang cần quần áo vừa giúp bản thân giải tỏa những năng lượng cũ còn sót lại.

Phòng ngủ là nơi bạn làm mới mình và tái tạo sức khỏe. Vì vậy, hãy làm sao để không gian phòng ngủ luôn đem lại cho bạn cảm giác dễ chịu và hài hòa.



## BẠN ĐẶT MÁY TÍNH Ở ĐÂU?

Nhiều người trong chúng ta xem nơi đặt máy tính là bàn làm việc tại nhà. Thường nếu nhà chật, bạn sẽ mang máy tính vào phòng ngủ hoặc mang cả vào giường để làm việc.

Tôi có một thân chủ trong lĩnh vực thời trang. Cô gọi để nhờ tôi giúp thoát khỏi tình trạng khó ngủ mỗi đêm. Cô có thói quen làm việc trên giường. Ngay cả khi màn hình vi tính đã tắt và cơ thể cùng tâm trí cô cần được nghỉ ngơi để tái tạo năng lượng thì cô vẫn không thể ngưng làm việc được. Thay vì để mình từ từ đi vào giấc ngủ, trong đầu cô cứ liên tục xuất hiện những ý tưởng mới về thiết kế và những việc cần làm ngày mai.

Tôi giải thích rằng cô đã không tạo ranh giới rõ ràng giữa làm việc và nghỉ ngơi. Và việc không có ranh giới đó ngay trên giường ngủ đã khiến tâm trí



của cô ngộ nhận rằng nó vẫn còn đang trong tình trạng làm việc cả khi nó cần nghỉ ngơi.

Khi thân chủ than phiền về chuyện mất ngủ và chuyện đi ngủ mà cứ nghĩ đến công việc, tôi luôn hỏi họ có thường xuyên làm việc tại nhà không và nếu có thì đặt máy tính ở đâu. Nếu giữa không gian ngủ và không gian làm việc không có một bức tường ngăn cách rõ ràng, tôi sẽ đề nghị họ phân biệt hai không gian này. Nếu phải làm việc trong phòng ngủ hay ngay trên giường, khi xong việc hãy đóng máy tính và để nó ra xa khỏi tầm mắt. Tôi đảm bảo bạn sẽ ngủ ngon hơn mỗi đêm và kết quả là ban ngày bạn sẽ cảm thấy năng động, hiệu quả hơn.

Phòng khách của bạn có mùi mọc

và mang lại sinh khí cho bạn?

Nếu phòng ngủ là nơi riêng tư thì phòng khách là nơi bạn chào đón mọi người đến với mình.

Đầu tiên hãy nhìn vào cách sắp xếp đồ đạc trong phòng:

Ø Bạn có nhìn thấy cửa ra vào từ chỗ bạn ngồi không?

Ø Bạn có đặt đồ vật nào quay lưng về phía cửa làm chặn nguồn năng lượng tích cực đi vào từ đó không? Nếu có, bạn có thể cảm thấy bị tách rời và cô độc.

Ø Bạn có đặt ghế theo hình chữ U để trò chuyện dễ dàng hơn không?

Cách đặt ghế cần giúp cho việc trò chuyện được dễ dàng. Nếu không, ngay cả khi chào đón khách vào nhà, bạn cũng không nhận được năng lượng tích

cực mà họ mang đến.

Sau đây là một vài cách để thay đổi phòng khách của bạn:

Ø Những màu nhạt và tươi sáng giúp tăng cường giao tiếp xã hội và làm đả thông tư duy. Hãy đặt những chiếc gối sáng màu lên bộ sofa và treo một bức tranh nhiều màu sắc lên tường.

Ø Đảm bảo không gian xung quanh thông thoáng, cả không gian bên trên và bên dưới đồ đạc, để năng lượng có thể di chuyển tự do.

Ø Lắp một vòi phun nước nhỏ ngay cửa ra vào cũng là cách để khuyến khích giao tiếp.

Ø Đặt một chậu cây trong nhà để tăng sự ổn định và giúp cho mối quan hệ trong gia đình được gắn kết sâu sắc hơn.

Ø Những nơi có đường cong cho phép năng lượng di chuyển trong khi những nơi có góc nhọn làm năng lượng bị đứt gãy. Vì thế bạn có thể làm mềm các góc phòng bằng cách đặt vào đó một chậu cây hay một bức ảnh.

----Hãy nhớ----

Không đặt những chậu cây hay chậu hoa giả trong nhà. Thậm chí bạn vẫn có thể đặt một chậu cây xương rồng hay cây trúc trong nhà vì chúng đều mang lại sức sống mà hầu như không cần bạn mất công chăm sóc.

---

## DỌN DỆP NHÀ BẾP VÀ LÀM PHONG PHÚ KHÔNG GIAN ĂN UỐNG

Nhà bếp là nơi cần vận hành hiệu quả nhất trong nhà bạn. Theo phong

thủy, bếp là linh hồn của ngôi nhà. Đó nên là một không gian đầy đủ, nơi bạn đưa sự “thịnh vượng” vào cơ thể mình. Và nó cũng là nơi để tích tụ năng lượng cũ và trệ khí. Chúng ta thường bỏ quên những chai lọ dùng dở hoặc thức ăn còn thừa trong tủ lạnh. Tuy có những vật dụng mới, chúng ta vẫn giữ lại những vật dụng cũ dự phòng. Tất cả những đồ vật này tạo nên sự ứ đọng về năng lượng trong không gian nơi chúng ta chuẩn bị thức ăn, khiến nó không giàu sinh khí để phục vụ chúng ta. Nếu mua thức ăn từ ngoài về, bạn cũng nên để ý chuyển sang đồ đựng của mình để giảm thiểu năng lượng tiêu cực có thể tích tụ trong đó.

Nếu nhà bếp không hoạt động tốt, năng lượng sống của bạn cũng bị suy giảm. Bạn cần giữ gìn vật dụng kỹ lưỡng để khi nấu nướng bạn cũng tạo ra sự sung túc.

Vật dụng được làm từ đồ sứ và thép không rỉ (Kim) có tác dụng bảo vệ sức khỏe. Màu trắng, thường được dùng trong nhà bếp, phản ánh sự tươi tốt và tinh khiết. Ngoài ra, màu lục (màu của sự chữa lành và sung túc), với màu vàng nhạt vốn tượng trưng cho sức khỏe cũng là những màu bạn có thể dùng cho không gian bếp.

Trồng một cây cà chua hay cây dâu trên cửa bếp sẽ góp phần mang lại sự sung túc.

Phòng ăn hay bàn ăn là nơi bạn cung cấp thức ăn cho gia đình, những người đáng tin cậy và thân mật của bạn. Đó là lý do nên chọn loại bàn hình tròn hay hình ô-van để giúp cho việc trò chuyện khi ăn dễ dàng, gần gũi hơn. Tôi cũng tin vào chuyện đặt ghế theo số chẵn để mang lại cảm giác hòa hợp. Ngoài ra, ánh sáng không hắt bóng sẽ tạo cảm giác minh bạch. Bạn nhớ đừng để thư từ, báo chí và những vật dụng cũ lên bàn để giảm đi năng lượng cũ kỹ, tiêu cực tích tụ.

Trong nhiều gia đình có con nhỏ, bọn trẻ hay làm bài tập trên bàn ăn (để người mẹ có thể vừa nấu ăn vừa theo dõi chúng). Tuy nhiên, chúng ta cần đảm bảo rằng khi bọn trẻ làm xong bài vở thì bàn ăn cũng được dọn dẹp sạch sẽ và ngăn nắp như lúc đầu.

Hãy biến phòng ăn và nhà bếp của bạn thành một nơi chốn long trọng, nơi bạn và gia đình ghi nhận sự sung túc của cuộc đời mà mình vinh phúc được hưởng.

## PHÒNG TẮM CỦA BẠN CÓ GIÚP TÁI TẠO NĂNG LƯỢNG

Dòng chảy năng lượng của mỗi căn phòng rất quan trọng. Nếu một vòi phun nước nhỏ tại phòng khách sẽ làm tăng năng lượng tích cực thì một vòi nước bị rò rỉ trong phòng tắm sẽ làm thất thoát năng lượng đó. Một thân chủ của tôi luôn gặp khó khăn trong việc giữ tiền cho mình. Mỗi khi nhận được một khoản tiền, thế nào cô cũng có việc gì đó đột xuất để xài tiền cho đến khi hết sạch. Khi đến nhà, tôi tìm ra một lỗ rò rỉ trên bức tường trong phòng tắm và yêu cầu thợ đến trám lại. Sau đó, tình trạng tài chính của cô rõ ràng cũng thay đổi khả quan.

Một ống nước bị tắt có thể hàm nghĩa vật chất cũ (tiêu cực) đang tích tụ trong nhà và không cho năng lượng mới (tích cực) đi vào. Nếu cảm thấy có điều gì tắc nghẽn trong cuộc sống, bạn có thể rà soát trong nhà xem có gì bị rò rỉ hay ứ đọng và ngăn chặn năng lượng tốt lành.

Màu trắng được dùng trong phòng tắm nhiều nhất vì nó tượng trưng cho sự thanh lọc. Màu xanh lá cây là màu của sự chữa lành về tâm linh, thể xác và tinh thần, xanh dương là màu của sự xoa dịu, thư giãn và bình tâm nên bạn có thể dùng những màu này cho phòng tắm.

Dùng ánh sáng và gương để làm hưng phấn,

kéo dài cuộc sống

Phong thủy hướng đến cải thiện sinh khí cho bạn. Một trong những nguyên lý cơ bản của nó là ánh sáng tự nhiên sẽ làm tăng sinh lực. Người Trung Hoa cổ có thể không biết đến hội chứng SAD (Rối loạn chức năng theo thời tiết), một hội chứng làm người ta bị trầm cảm vào mùa đông, nhưng chắc chắn họ hiểu được sự hứng khởi của ánh sáng mặt trời. Tuy không phải ai trong chúng ta cũng sống trong ngôi nhà đầy ánh sáng nhưng ta có thể tìm cách đưa càng nhiều ánh sáng vào nhà càng tốt. Cách đơn giản nhất là luôn lau chùi cửa sổ sạch sẽ. Cách thứ hai là cắt tỉa cây cối xung quanh để chúng không mọc quá gần nhà và che sáng.

Kính có tác dụng nhân đôi năng lượng bằng khả năng phản chiếu nên trong thuật phong thủy, kính giữ vai trò quan trọng. Kính có thể tạo nên phong thủy tốt (hay xấu). Dùng kính đúng chỗ sẽ giúp phản chiếu và làm tăng ánh sáng tự nhiên vào nhà. Kính còn làm cho không gian trông rộng hơn và phản chiếu cảnh đẹp của khu vườn hay góc nhà tĩnh lặng. Nhưng nếu đặt sai chỗ, kính sẽ phản chiếu những hình ảnh khó chịu và căng thẳng khiến bạn không thoải mái. Ví dụ, không đặt kính phản chiếu những hóa đơn chưa thanh toán trên bàn, hoặc con đường đông đúc ồn ào bên ngoài, hay khoảnh sân không được chăm sóc đàng hoàng của hàng xóm.

Đừng treo kính quá nhỏ hay quá cầu thả mà bạn chỉ nhìn được một phần gương mặt của mình. Nó sẽ khiến bạn cảm thấy bản thể bị cắt xén và không trọn vẹn. Trong phòng ngủ, bạn cũng có thể treo một tấm gương để nó phản chiếu năng lượng vào mình chứ không hắt ra cửa. Ngoài ra, bạn cũng nên để ý không để kính phản chiếu chính chúng ta vì theo người Trung Hoa, khi ta ngủ, linh hồn sẽ rời khỏi xác và có thể đi lạc vào trong gương, hoặc có thể sợ

hãi khi nhìn thấy ảo ảnh của chính nó mà quay lại quấy rối giấc ngủ của chúng ta.

----Hãy nhớ----

**Kéo rèm cửa mỗi sáng cho ánh sáng vào nhà và cân bằng lại những ngày ảm đạm ở chỗ làm. Cây cối cần ánh sáng để phát triển khỏe mạnh và bạn cũng thế.**

---

Tạo nên sự hài hòa từ trong ra ngoài

Khi đến nhà thân chủ, tôi luôn tìm kiếm sự thông suốt cũng như cân bằng của toàn bộ ngôi nhà. Nếu bạn có thể làm cho phòng ngủ của mình thành nơi hoàn hảo để nghỉ ngơi, tái tạo năng lượng và có những quan hệ tình cảm nhưng phòng khách lại không có vẻ gì chào đón và cởi mở thì kết quả bạn sẽ thấy mình có rất nhiều thời gian sống trong cô độc.

Khi bắt đầu nhìn lại từng căn phòng và điều chỉnh những gì ngăn trở trong không gian đó, bạn cũng cần phải chắc chắn rằng năng lượng từ phòng này có thể di chuyển thông suốt vào phòng khác để có được cảm giác cân bằng suốt từ trong ra ngoài, giúp bạn cân bằng những cảm xúc mà bạn cảm thấy thiếu/ hoặc thừa trong cuộc sống.

Những gì cần làm để làm tăng báu vật cho ngôi nhà

---

Thực hiện nghi thức thanh lọc những gì cũ kỹ không còn giúp ích trong hiện tại cả về tinh thần lẫn thể xác: hãy dùng nước, hương liệu hay bất cứ thứ gì có ý nghĩa với bạn.

ü Hãy cầu nguyện để chung sống hòa thuận với những người đã khuất trong ngôi nhà bạn đang ở và trân trọng sự có mặt của họ.

ü Hãy tìm những vị trí trong nhà mà bạn có thể dùng thuật phong thủy để làm năng lượng tích cực được luân chuyển thông suốt.

ü Hãy nghĩ về căn phòng mà bạn cảm thấy tĩnh tâm nhất. Nghĩ xem tại sao? Có phải vì màu sắc, ánh sáng, cảm giác cởi mở, an toàn mà căn phòng đó đem lại? Hãy đọc lại chương này và xem bạn có thể khuếch đại những điều này hơn không.

ü Hãy nghĩ về căn phòng hay làm cho bạn uể oải, không vui, hay tức giận. Nghĩ xem tại sao? Hãy đọc lại chương này để xem bạn có thể xua đi năng lượng tiêu cực và mang lại năng lượng tích cực cho căn phòng không.

ü Hãy nghĩ về một khía cạnh trong cuộc sống mà bạn luôn gặp vấn đề. Bạn có thể làm gì cho ngôi nhà hay văn phòng như thay đổi màu sắc, đặt một chậu cây, tạo ra một góc may mắn để chuyển đổi điều tiêu cực đó thành tích cực?

# MANG CỦA CẢI VÀ HẠNH PHÚC ĐẾN CHO ĐỜI MÌNH

“sự thịnh vượng còn là lối sống và lối tư duy, không chỉ là tiền bạc hay vật chất”

– Eric Butterworth

Trước tiên, phải hiểu rằng mang thịnh vượng đến cho cuộc sống không có nghĩa là bạn phải lao vào kiếm thật nhiều tiền. Tất nhiên ai cũng muốn giàu có và quan trọng hơn, tự do về tài chính để có thể chăm sóc tốt hơn bản thân và những người thân của mình. Nhưng nếu đánh đồng tiền bạc với hạnh phúc, chúng ta sẽ nhận ra rằng khi có đủ tiền chúng ta chưa chắc có hạnh phúc. Người xưa cũng có câu: “Tiền bạc không mua được hạnh phúc.” Tiền có thể mua được vật chất, một ngôi nhà to hơn hay một cái xe sang trọng hơn, nhưng nếu bạn tin rằng chỉ cần có nhiều tiền bạn sẽ vui, tâm sẽ thanh thản và cảm thấy hài lòng thì bạn đã nhầm.

Tiến sĩ Tâm lý học Michael B. Frisch đã phát hiện ra những người có quan điểm vật chất hóa và quan trọng chuyện làm giàu thường là những người sống tiêu cực và bất hạnh hơn. Dựa trên kinh nghiệm làm việc của mình, tôi tin rằng những người này luôn không hài lòng với những gì họ có. Họ luôn lo lắng sẽ không bao giờ có đủ thứ họ muốn và luôn muốn có thêm.



Mặc dù sức mạnh của tư duy tích cực đang bị sử dụng một cách sáo rỗng, tôi tin rằng thông điệp mà nó mang lại vẫn có giá trị trong hiện tại. Đối với tôi, tin tưởng một cách tích cực vào sự thịnh vượng nghĩa là cho phép mình thay đổi thái độ, tin tưởng vào trực giác và có can đảm theo đuổi điều trái tim mình mách bảo để đạt được bất kỳ điều gì mình mong muốn.

Khi nhìn sự thịnh vượng dưới góc độ tiền bạc, bạn cần phải rất rõ ràng về động lực làm giàu của mình. Bạn có muốn cuộc đời của mình và những người thân tốt hơn không? Bạn có muốn đảm bảo cho con cái được học hành tử tế, muốn có mái nhà yên ấm cho gia đình mình, muốn gia đình có những chuyến đi nghỉ thật xứng đáng không? Mong muốn những điều này không hề có gì sai trái. Nhưng bạn có muốn một tủ chứa toàn những đôi giày đắt tiền mà bạn không đủ dịp để dùng không? Bạn có cần sở hữu nhiều chiếc xe đắt tiền trong khi bạn chỉ có thể đi một chiếc? Dự định và mục đích dùng tiền của bạn sẽ quyết định liệu bạn có hạnh phúc thực sự khi kiếm đủ tiền hay bạn không bao giờ thỏa mãn với bất cứ những gì mua được.

Tư duy lờn lao không có gì sai. Nhưng tham lam thì quá sai!



## CHO PHÉP BẢN THÂN

Bạn có quyền trở thành bất kỳ ai bạn mong muốn nhất. Bạn chỉ cần cho phép mình có quyền đó. Muốn được như vậy, bạn hãy thử làm như sau:

Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi trên bãi biển. Hãy nhìn vào những con sóng đang vỗ ngoài xa kia. Nếu có thể cưỡi trên đầu ngọn sóng thì bạn muốn nó đưa bạn đến đâu? Giờ hãy tưởng tượng bạn đang cưỡi trên đầu con sóng đó và bạn có thể đi rất xa, rất nhanh như ý bạn muốn. Bạn có thể làm được

việc này; cũng như bạn có thể cười giấc mơ để đi đến mọi nơi bạn tưởng tượng. Hãy quan sát điều đó xảy ra trong trí não và lặp lại sự mừng rỡ này cho đến khi bạn thực sự tin vào nó.

Tôi không phải là người đầu tiên cũng như người sau cùng nói với bạn rằng suy nghĩ của bạn có chứa năng lượng. Tuy nhiên, việc gửi đi những suy nghĩ tích cực chỉ là bước đầu tiên. Suy nghĩ tự thân nó không đủ để đem lại cho bạn những điều bạn tìm kiếm. Bạn còn phải chú tâm và nỗ lực từ bản thân.

### Đừng phí sức vì những chuyện vụn vặt

Đầu tiên, hãy nhìn lại những gì bạn tự đánh giá về bản thân và lắng nghe tiếng nói từ bên trong vốn luôn mách bảo điều bạn thực sự muốn có (cũng như điều bạn muốn từ bỏ). Hãy nhìn vào bản liệt kê những điều bạn muốn thay đổi. Một số điều sẽ có vẻ dễ thực hiện hơn những điều còn lại. Ví dụ, nếu bạn đã viết: “Tôi ghét mái tóc của mình” thì đừng tiêu hao năng lượng vào ý nghĩ đó nữa mà hãy đi ra tiệm để cắt, nhuộm hay uốn tóc, tùy bạn. Tại sao phải phí thời gian để đau khổ vì một điều mà bạn có thể thay đổi thật dễ dàng như thế? Nếu quá sợ thay đổi một điều dù đơn giản nhất, bạn sẽ không bao giờ có được năng lượng tích cực cần thiết để thay đổi những điều lớn hơn và thực sự quan trọng.

Nhiều người trong chúng ta dành quá nhiều thời gian để ghét bỏ hay suy tư về những điều vụn vặt thay vì tìm cách giải quyết. Những việc này làm nghẽn mạch tinh thần và cảm xúc trong bạn. Nói như vậy không có nghĩa là mái tóc hay việc chơi tennis không đủ quan trọng với bạn, nhưng rõ ràng không có lý do gì bạn phải đau khổ vì những việc như thế. Nếu bạn muốn thay đổi kiểu tóc, hãy làm ngay. Nếu bạn muốn cải thiện khả năng đánh tennis của mình, hãy đăng ký đi học ngay. Hãy làm thay vì trì hoãn và đừng

phí năng lượng vào những điều vụn vặt.

Đặt ra thứ tự ưu tiên rõ ràng

“bất cứ ai có thể vừa lái xe vừa hôn một cô gái đẹp thì chẳng qua anh ta đã không hôn cô ấy một cách chăm chú đáng có.”

– Albert Einstein.

Trong cuộc sống chúng ta luôn làm nhiều việc cùng lúc. Ví dụ, chúng ta vừa rửa chén vừa nghe điện thoại, nhưng đó là do chúng ta không cần suy nghĩ khi rửa chén. Nếu trong lúc rửa chén chúng ta cần phải cọ rửa một vết bẩn khó chùi thì tự động chúng ta ngừng nói chuyện và khi đã làm xong việc đó, có thể chúng ta sẽ nói với người kia trong điện thoại rằng: “Xin lỗi mình bị mất tập trung chút xíu. Cậu vừa nói gì vậy?” Khi muốn thay đổi, chúng ta cần phải tập trung làm một việc trong hiện tại thôi. Chúng ta cần có kế hoạch rõ ràng để tránh làm quá nhiều việc cùng lúc và như thế, vừa tổn hao năng lượng mà không việc nào thật mỹ mãn.

Hãy xem lại danh sách những việc cần thay đổi và chọn ra một mục. Đây sẽ là điều bạn cần chú tâm trước tiên. Đây là một mục quan trọng nhưng không nên là mục khó nhất mà bạn muốn đạt được. Bạn nên chọn: “Tôi muốn có một công việc tốt hơn” trước khi chọn: “Tôi muốn cảm thấy an tâm về mặt tài chính.” Bởi vì, nếu có được một công việc tốt, về lâu dài bạn cũng sẽ cảm thấy an tâm về mặt tài chính. Hãy làm việc đầu tiên trước, bạn sẽ xây dựng được nền tảng vững chắc cho tương lai của mình.

Thêm nữa, khi đạt được thành công với việc đầu tiên, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy tự tin hơn về bản thân, về năng lực và tương lai của mình. Như thế, bạn sẽ suy nghĩ tích cực hơn.

----Hãy nhớ----

Hãy sử dụng trí não của mình như một tia laser để định vị chính xác mục tiêu.

---

Kiên định trọn quá trình

Bốn nguyên tắc cơ bản giúp chuyển hóa cuộc đời và giúp bạn đạt được những gì bạn muốn:

- Hiểu được ý muốn của mình.
- Xác nhận ý muốn đó bằng cách hình dung bằng trí não và khẳng định bằng lời nói.
- Biết cách đạt được điều đó.
- Lên kế hoạch thực hiện và kiên định suốt quá trình.

Khi đã quyết định sẽ chú tâm vào việc gì, bạn phải kiên tâm với ý định đó, từ tâm trí đến cảm xúc. Nếu tiếp tục nghi ngờ và lo sợ bất kỳ điều gì, bạn sẽ không hoàn toàn kiên định và một lúc nào đó sẽ tự làm hỏng việc của mình mà thôi.

Tôi nhớ rất rõ một thân chủ tên Janet. Cô tin chắc rằng mình sẽ không bao giờ vào được trường Y dù cô đủ thông minh để làm việc đó. Cô liên tục đạt được điểm cao trong suốt thời gian học Cao đẳng và bài thi MCAT (Sát hạch đầu vào trường Y) của cô cũng rất tốt. Tuy nhiên, mỗi lần phỏng vấn, cô đều thể hiện bản thân rất kém. Cô biết mình đã chuẩn bị kỹ nhưng vẫn không thể hiện được con người thông minh, tận tụy và có năng lực của mình trước những vị giám khảo. Khi Janet đến gặp tôi, tôi biết thêm rằng bố Janet vẫn

luôn đả kích tham vọng này của cô và làm cô cảm thấy mình không đủ giỏi để trở thành bác sĩ. Dù cô không nhận ra, nhưng lời nói của bố cô đã khắc sâu trong tiềm thức và ngăn cản cô đạt được ước muốn.

Khi tôi kết nối tâm linh với người bố của cô đã mất cách đây vài năm, ông đã thông qua tôi để xin lỗi con gái và cho biết ông luôn tìm cách làm cô nhụt chí bởi vì chính ông luôn sợ nắm bắt cơ hội. Ông lo rằng nếu quyết tâm làm điều đó, cô sẽ gặp thất vọng. Ông nghĩ rằng mình đang che chở cho cô khỏi gặp thất bại. Sau này, cô nói chuyện với cô của mình và biết rằng bố cô từng làm lính quân y trong thủy quân lục chiến và luôn muốn đi học ngành y nhưng ông không bao giờ có đủ tiền vì còn phải lo toan cho vợ và con gái.

Với những thông tin đó Janet đã thay đổi toàn bộ tham vọng và thái độ của cô về bản thân. Cô nhận ra mình đã sống trong một giả định không đúng về bố và về bản thân và thay vì sợ thất bại như bố, cô trở nên tràn đầy quyết tâm để thành công và làm cho bố tự hào về mình.

Tất cả chúng ta đều thích bám lấy những suy nghĩ và niềm tin cũ. Chúng ta cứ nhồi nhét chúng vào góc xếp trong trí não. Hãy dọn sạch căn gác đó, mở cửa cho trí não thông thoáng và mặt trời soi rọi vào từng góc ngách bên trong. Tôi tin rằng không phải ai cũng cần nói chuyện với nhà tâm linh để được giúp đỡ và vượt qua những ngờ vực, sợ hãi của bản thân. Nếu có thể tự đánh giá về mình một cách trung thực nhất, bạn cũng có thể tự biết được ai hay điều gì trong quá khứ đang cản trở bạn xây dựng tương lai tốt đẹp hơn và hành động để thay đổi hoàn cảnh.

Khi đi trong bóng mây, bạn cảm thấy u ám và dè dặt, bạn đang gửi đi năng lượng tiêu cực và sẽ có một ngày u ám. Khi bước ra khỏi đám mây và đắm mình trong ánh nắng chói chang của mặt trời, bạn sẽ thấy mình cao lớn hơn, bạn sẽ mỉm cười với xung quanh và mang thêm ánh sáng cho đời. Hãy đọc lại

Chìa khóa # 4 và để biết cách làm cho không gian xung quanh mình tràn ngập ánh sáng và màu sắc của sự phồn thịnh.

----Hãy nhớ----

Hoa nở dưới ánh mặt trời và bạn cũng thế.

---

Nhiều người khi mong muốn điều gì đó thì lại hành xử ở góc độ tiêu cực. Họ xin những điều họ *không muốn* thay vì là những điều họ *muốn* xảy đến. *Xin làm ơn cho con đừng bị mất việc! Xin làm ơn cho con đừng bị thất bại trong quan hệ này!* Hãy nhớ rằng khi mong ước một cách tiêu cực như thế thì bạn khó mà đạt được những gì tích cực trong đời. Trên thực tế, có khả năng bạn sẽ gặp phải chính những điều tiêu cực đó bởi tâm trí của bạn cứ nghĩ đến và truyền bá những năng lượng đó cho vũ trụ.

----Hãy nhớ----

Nếu bạn muốn tạo thói quen mới thì đó phải là những thói quen tốt và tích cực.

---

Nếu tính bi quan đã ăn sâu vào cốt cách của bạn thì hãy thẳng thắn nhìn lại bản thân để xem điều bạn muốn thay đổi là gì. Khi tự tin vào khả năng thay đổi bản thân bằng quá trình tư duy tích cực, bạn càng dễ tạo ra những thay đổi đối với thói quen, lối nghĩ tiêu cực lâu nay đã in sâu vào trí não.

Những cách giúp bạn tư duy tích cực:

Tránh rơi vào vòng suy nghĩ lẫn lộn “ngộ nhỡ.. thì sao”?

Quan hệ với những người ủng hộ giấc mơ và hoài bão của bạn.

Tìm hiểu về những người thành công và tập trung nghĩ đến thành công.

Vẽ một bức tranh chi tiết trong đầu về hình ảnh của bản thân một khi bạn đạt được mục tiêu.

Hãy “nhìn” bằng đôi mắt của trí não

Chúng ta dành phần lớn thời gian nhìn ngó hết xung quanh mà lại không tự nhìn vào chính mình mỗi ngày. Bình thường, quan sát là cần thiết vì bạn có thể bất cẩn va vào tường hay bị xe đụng lúc nào không biết. Tuy nhiên, khi phấn đấu để đạt mục tiêu, chúng ta rất cần tĩnh tâm, bỏ ngoài tai những tiếng ồn và tập trung trí não để “ngắm” sự thành công của bản thân.

“bất cứ điều gì mà não của chúng ta có thể hình dung và tin tưởng thì nó có thể thực hiện được.”

– Napoleon Bonaparte

Đầu tiên bạn cần biết rõ mục tiêu của mình là gì. Mỗi sáng thức dậy, hãy dành một chút thời gian để hình dung bản thân khi đã đạt được điều mình muốn. Hãy nhìn thật rõ bạn trong không gian mới đó. Phòng làm việc của bạn sẽ trông như thế nào? Bạn sẽ ăn mặc như thế nào? Bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ cảm thấy như thế nào? Hãy mừng tượng mình càng cụ thể càng tốt. Hãy sử dụng hết các giác quan: *"Tôi sẽ cảm thấy, ngửi thấy, nghe thấy, nhìn thấy, ném thấy sự thành công của mình như thế nào?"* Bạn có bao giờ nghe nói: “Tôi muốn điều đó đến mức có thể ngửi được nó” chưa? Bạn cần phải hình dung đến mức độ như vậy, sao cho bức tranh trong đầu càng trở nên sống động và hiện thực, mà bạn là tâm điểm của bức tranh đó.

Giờ hãy khẳng định những gì bạn nhìn thấy. Hãy nói ra hoặc tự nhủ những gì bạn thấy.

Vai diễn này trong trí não chẳng mang lại cho bạn giải Oscar nào về diễn xuất đâu, nhưng bạn sẽ nhận được một món quà đặc biệt khác. Khi tư duy như vậy, bạn đang luyện cho trí não tập trung vào thành công. Hầu hết mọi người không dành thời gian để làm việc này nhưng nếu bạn càng nhìn thấy rõ mình thành công trong tâm trí thì khả năng bạn thành công trong thực tế sẽ càng nhiều. Hãy làm việc này một cách thường xuyên và mỗi lần hãy thêm vào những chi tiết mới. Nói cách khác, hãy tiếp tục biên kịch, thêm thắt, đánh bóng và làm giàu câu chuyện của mình. Trí não của bạn có khả năng chuyển đổi những viễn cảnh trong tâm trí thành thực tế sống động.

Tư duy của bạn chứa đựng sức mạnh của ý muốn. Đó là cách những người thành công trong cuộc sống nhìn về tương lai. Bạn cần phải kiên định trong việc sẵn sàng dẹp bỏ mọi nỗi sợ và tự nhủ cho dù có e sợ thì mình vẫn dần bước vì con đường này sẽ mang lại kết quả tốt đẹp.

Bạn không thể tự nhủ: “Thôi được, nếu tác giả bảo làm thì mình làm, nhưng mình không tin sẽ có kết quả gì.” Nếu bạn nghĩ vậy thì quả thật sẽ chẳng có kết quả gì. Và bạn cần tự vấn vì sao bạn không tin. Bạn nghĩ rằng bạn không xứng đáng? Hoặc bạn nghĩ mình không may mắn? Hoặc bạn lo rằng dù có đạt được mục tiêu, bạn vẫn không hạnh phúc? Có lẽ bạn cũng chẳng biết mình muốn gì? Cho dù lý do là gì, nếu không thật sự tin mình có thể thành công thì bạn sẽ tiếp tục tìm kiếm lý do để biện bạch thay vì phấn đấu đạt mục tiêu. Vì vậy, bạn cần phải thay đổi những tư tưởng và niềm tin tiêu cực này.

Tôi lấy thí dụ trường hợp bạn là một nhà thầu độc lập và làm việc ở nhà. Bạn muốn có một căn nhà lớn hơn để có hẳn một phòng làm việc đường



hoàng. Bạn hãy xác quyết ý muốn của mình bằng cách hình dung mình đang ở tại phòng làm việc trong ngôi nhà mới, bạn nhìn rõ thiết kế của nó, chỗ bạn ngồi, cách bạn trang trí và lặp lại những điều mình trông thấy đại loại như: “Tôi có một phòng làm việc mới nơi tôi có thể làm việc tốt hơn và vui vẻ hơn mỗi ngày.” Một khi đã có được niềm tin, bạn hãy xác định sẽ làm thế nào để đạt được mục tiêu. Bạn có thể nhìn thấy rõ một con đường, chẳng hạn: “Tôi sẽ tận dụng mọi quan hệ để có được một hợp đồng với giá trị X và làm tăng uy tín của mình để sau đó tiếp tục có được nhiều hợp đồng hơn và kiếm đủ tiền thực hiện ý định của mình.”



## BẠN CÓ BAO NHIÊU ĐỒNG XU?

Đây là bài tập tôi thường làm. Hãy tưởng tượng bạn có một đồng xu trong đầu. Hãy tưởng tượng bạn sẽ đặt đồng xu đó xuống và xếp thêm nhiều đồng xu bên cạnh thành từng hàng, từng hàng. Sau đó, bạn bắt đầu xếp từng tờ 10 nghìn, 20 nghìn, 50 nghìn, 100 nghìn thành từng hàng y như thế.

Khi làm điều này thường xuyên, trí não bạn sẽ hoạt động như nam châm thu hút bạn đến những nơi và làm những việc để tạo ra tiền của. Bạn sẽ có thể dùng sức mạnh của trí não để hiện thực hóa những gì bạn muốn.

Đôi khi trí não cũng muốn làm trò với bạn. Ngay khi bạn sẵn sàng thực hiện kế hoạch, đột nhiên bạn nhớ ra một trải nghiệm tồi tệ trong quá khứ và bắt đầu lo sợ nó sẽ tái diễn.

Ví dụ, bạn đã từng muốn xây dựng mô hình kinh doanh tại gia trước đây nhưng không thể hoàn thành dự định này vì lúc đó bạn chưa nghĩ ra cách để tìm kiếm thân chủ, hoặc xác định quy mô đầu vào để công việc kinh doanh có

lãi. Bây giờ, tuy đã sẵn sàng thực hiện dự định của mình, bạn không thể không nghĩ đến thất bại. Nên nhớ nếu thất bại là điều bạn nghĩ đến, bạn chắc chắn sẽ gặp thất bại. Để vượt qua nỗi sợ, bạn hãy tập trung vào những kinh nghiệm bổ ích từ lần thất bại trước đó và những điều cụ thể bạn sẽ làm khác đi từ bây giờ. Bạn đã tìm được năm thân chủ tiềm năng và bạn cũng đã làm xong bản dự toán chi phí. Bạn biết cần phải làm gì trong năm đầu tiên và đã chuẩn bị sẵn ngân khoản tài chính dự phòng để trang trải công việc cho đến khi nhận được khoản thanh toán đầu tiên.

Không có lý do gì để nghĩ rằng chỉ vì đã từng thất bại trong quá khứ mà bạn sẽ tiếp tục thất bại trong hiện tại và tương lai. Hãy mạnh dạn trút bỏ hết những suy nghĩ tiêu cực ra khỏi đầu để sẵn sàng cho một khởi đầu mới tốt đẹp. Và bạn nên nhớ rằng mọi chuyện có thể không hoàn hảo như ý định ban đầu. Đừng để khó khăn và những điều tiêu cực ngăn cản bạn. Nếu gặp phải trong lúc thực hiện, bạn nhìn lại kế hoạch, và nếu bạn biết mình vẫn đi đúng đường thì chớ để những điều tiêu cực cản trở bạn tiến bước.



## DỪNG HAI Ý NGHĨ TÍCH CỰC LẤN ÁT

### MỘT Ý NGHĨ TIÊU CỰC

Bạn càng để cho những nỗi ngờ vực len lỏi vào tâm trí và có rất nhiều khả năng xảy ra điều đó thì bạn càng ít có xác suất thành công.

Hãy cảnh giác với những suy nghĩ tiêu cực vì chính nỗi sợ sẽ ảnh hưởng đến khả năng thay đổi của bạn. Một khi bắt đầu lo lắng hoặc nghi ngờ bản thân, bạn sẽ mất tập trung và sa sút. Bạn phải rèn tinh thần tự giác để vượt qua trở ngại và giữ đúng hướng đi. Sức mạnh tinh thần có khả năng phát hiện

những ý nghĩ tiêu cực và đánh bại chúng. Mỗi lần thấy mình suy nghĩ tiêu cực, hãy lấy lại tập trung và nghĩ đến hai chuyện tích cực để bù lại.

Ví dụ, bạn đang trên đường đến một buổi phỏng vấn quan trọng. Trong lúc đang đợi qua đường thì một chiếc xe trời tới và hất bòn lên đầy ống quần bạn. Bạn có thể sẽ trở nên bực dọc vì chuyện xui xẻo này và tự nhủ rằng thế nào cũng không kiếm được chỗ làm này. Hoặc bạn vẫn tiếp tục đi đến nơi phỏng vấn như đã định và kể lại câu chuyện một cách vắn tắt, cười nhún mạnh rằng, dù gặp sự cố trên đường, bạn vẫn đến dự phỏng vấn đúng giờ vì tin rằng mình có đủ năng lực để tự chứng minh mình là ứng viên họ đang cần.

Tôi vẫn còn bị hồi hộp mỗi khi xuất hiện trong chương trình truyền hình. Vì thời gian lên hình có hạn nên tôi thường lo lắng có thể không thực hiện được kết nối tâm linh hoặc tôi diễn đạt sai thông điệp của kết nối đó. Để vượt qua suy nghĩ tiêu cực này, tôi tự nói với mình hai điều: 1) Tôi đã làm chuyện này từ trước và tôi luôn thành công. 2) Tôi chỉ cần để trực giác và năng lực của mình làm chủ thì mọi chuyện sẽ đâu vào đấy. Với hai suy nghĩ tích cực này, tôi chống lại một suy nghĩ tiêu cực của bản thân và nhờ vậy có thể vượt qua cảm giác hồi hộp một cách dễ dàng.

Trong cuộc sống, sẽ luôn có những thứ bạn không kiểm soát được nhưng điều bạn có thể kiểm soát được là cách nhận thức vấn đề. Những từ bạn dùng để nói với mình đều chứa đựng sức mạnh trong đó. Hãy thay đổi tư duy bằng cách dạy mình nhìn vấn đề khác đi. Chuyển đổi được suy nghĩ bên trong bạn sẽ chuyển đổi được thực tế bên ngoài.

----Hãy nhớ----

Hãy nhận thức những gì mình có thay vì bị ám ảnh bởi những gì mình không có, bạn sẽ tự tạo dựng được tinh thần tích cực để giúp bản thân đạt

được mục đích.

---

### Thay đổi đòi hỏi công sức

Bạn có nhớ cảnh trong bộ phim hoạt hình *Peter Pan* khi Pan bay vào nhà qua cửa sổ phòng ngủ của bọn trẻ và dạy chúng biết bay bằng cách nghĩ đến “những điều vui vẻ”? Càng nghĩ ra nhiều điều vui tươi, chúng càng bay cao.

Tất cả mọi thay đổi đều bắt đầu từ việc thay đổi suy nghĩ. Nhưng cuộc đời không phải câu chuyện thần tiên để chỉ cần ngồi trên ghế sofa và nghĩ về những gì mình muốn thì bạn sẽ có thể biến mọi điều ước thành sự thật. Bạn phải có kế hoạch rõ ràng và cũng phải nghĩ ra cách thực hiện kế hoạch đó.

Để đạt được những điều bạn muốn, hãy nhớ những chữ T mà tôi đã tóm gọn như sau:

**Tích cực:** Phát huy năng lượng tích cực.

**Tin tưởng:** Tin vào điều sẽ thực sự xảy ra.

**Tập trung:** Chú tâm vào mục tiêu.

**Cụ Thể:** Biết rõ mục tiêu và phương thức thực hiện.

**Quyết Tâm:** Quyết thực hiện mục tiêu.

**Kiên Trì:** Theo đuổi đến cùng.

Tôi có một thân chủ tên Craig muốn biết lý do anh không được đề bạt trong công việc. Khi nhìn qua sơ yếu lý lịch của anh, tôi thấy anh có tất cả

những chứng chỉ và kinh nghiệm cần thiết để được đề bạt lên chức vụ quản lý. Tuy nhiên khi gặp anh ở ngoài, tôi nghĩ ai cũng có thể nói được vấn đề nằm ở đâu. Craig có vẻ mặt ưa nhìn nhưng anh ăn mặc lười thôi. Áo sơ mi không bỏ hết vào quần, giày không đánh bóng, tóc tai luộm thuộm. Khi tôi gợi ý rằng về bề ngoài của anh có lẽ là nguyên nhân khiến sếp anh không công nhận anh là người có tố chất lãnh đạo, anh xấu hổ thú nhận rằng mẹ anh là người luôn mua quần áo và bảo anh mặc cái này cái kia. Bà luôn nhắc anh đi cắt tóc và anh chưa bao giờ phải lo đi đánh giày vì bà cũng làm việc đó luôn cho anh. Có thể tất cả những gì bà muốn làm là chăm sóc anh thật chu đáo. Nhưng trên thực tế, bà đã ngăn không cho anh tự làm những việc con con đó. Sau khi bà qua đời, anh hoàn toàn mất phương hướng. Không những anh đau buồn vì bà không còn nữa mà còn lo lắng vì không biết từ giờ phải chăm sóc mình như thế nào.

Tôi bảo Craig rằng anh có quyền đau buồn vì mất mẹ nhưng anh không có quyền chấp nhận tình trạng vô vọng. Tôi đề nghị anh gặp một chuyên viên tư vấn về phong cách. Tôi tin rằng khi có sự tự tin trở lại vào ngoại hình, anh sẽ có được sự tự tin vào bản thân. Điều đó sẽ giúp thể hiện thái độ và tác phong đúng với con người anh và sếp anh sẽ bắt đầu nhìn anh khác đi.

Điều tôi muốn nói qua ví dụ này là khi muốn thay đổi công việc hay muốn được thăng tiến, bạn cần có một kế hoạch rõ ràng. Bạn cần biết phải làm gì để đạt được điều mình muốn. Ví dụ, bạn đang là kế toán của một công ty lớn và muốn trở thành một nhà hoạch định tài chính độc lập. Kế hoạch của bạn là gì? Một cách lô gích, bạn cần tìm hiểu công việc của một nhà hoạch định tài chính và lấy được những chứng chỉ hành nghề cần thiết. Thay vì tự nhủ việc đó không bao giờ thành hiện thực, hãy dành thời gian đi học vào buổi tối trong khi vẫn duy trì công việc chính vào ban ngày. Sau đó, bạn có thể từ từ tìm một vài thân chủ nhỏ. Và hãy lên kế hoạch tài chính để biết bạn cần dành

dụng bao nhiêu trước khi từ bỏ công việc hiện tại.

Hãy tập trung vào con đường mình đang đi thay vì chăm chăm nhìn vào đích đến. Nếu bạn muốn mở cửa hàng kinh doanh, hãy tìm hiểu những thông tin cần thiết: Khu vực nào chưa có cửa hàng giống mô hình của mình? Đối tượng bạn muốn thu hút là những ai? Hiện giờ họ đang mua sắm ở đâu? Bạn có thể mang lại cho họ những gì mà nơi khác không có? Chỉ có bạn mới trả lời được những câu hỏi trên khi bạn để tâm vào công việc. Nếu làm được như vậy, chắc chắn bạn sẽ từng bước đạt được mục tiêu.

----Hãy nhớ----

Nếu không hài lòng về công việc hiện tại, đừng thúc thủ. Hãy cập nhật kế hoạch bằng những yếu tố khả thi để có thể bắt tay thực hiện.

---

Cũng như bạn tâm giao không tự nhiên chui ra từ tủ quần áo, những thay đổi tích cực cũng không tự nhiên xuất hiện nếu bạn không làm gì cả. Hãy hình dung trong đầu, thực tâm mong muốn, suy nghĩ tích cực về nó, rồi bắt tay vào hành động để đạt được nó. Bạn phải có tính kỷ luật và sức mạnh tự thân để không trì hoãn những việc phải làm và làm ngay những việc trước mắt. Hãy hình dung nó giống như việc rửa chén. Nếu sau mỗi bữa ăn bạn không rửa ngay, chồng chén đĩa sẽ tiếp tục dâng cao làm bạn càng không muốn đụng đến. Nếu bạn làm ngay thì việc gì cũng sẽ xong một cách nhẹ nhàng. Ai cũng phải xắn tay áo làm chuyện nhỏ rồi mới đạt được chuyện lớn. Tin vào điều kỳ diệu thì dễ nhưng chịu trách nhiệm với bản thân thì khó. Người nông dân không chỉ gieo hạt rồi mấy tháng sau quay lại ngắm hoa màu tươi tốt tự mọc lên. Họ phải làm sao gieo được những hạt giống tốt xuống mảnh đất màu mỡ, rồi cần mẫn chăm bón và tưới nước thường xuyên thì mới

có được vụ mùa bội thu.

----Hãy nhớ----

Đừng mãi tập trung vào vấn đề mà hãy tập trung vào giải pháp.



### 3 BÀI TẬP GIÚP CẢI THIỆN KHẢ NĂNG TẬP TRUNG

Bạn càng có khả năng tập trung bao nhiêu, bạn càng tạo ra năng lượng tích cực bấy nhiêu. Sau đây là 3 bài tập về trí tuệ giúp tăng khả năng tập trung của bạn.

Đầu tiên là bài tập với bộ bài: Hãy đặt tay lên xấp bài nằm úp và hết sức tập trung để đoán xem lá bài đầu tiên là gì, sau đó mở lên xem mình đoán đúng hay sai. Cứ tiếp tục tập trung, dành hết tâm trí vào chuyện đó. Đừng tự ngừng vực. Nếu luyện tập càng thường xuyên, khả năng tập trung của bạn sẽ càng tốt hơn và khả năng đoán trúng cũng sẽ nhiều hơn.

Bài tập thứ hai là ngồi đối diện với người khác và áp lòng bàn tay mình vào lòng bàn của người đối diện: Sau đó, hãy ngồi thật yên để cảm nhận năng lượng từ lòng bàn tay của người đối diện qua tay mình. Nếu có thể tập trung toàn tâm, bạn sẽ cảm nhận được năng lượng đó.

Bài tập thứ ba là tập trung nhìn vào một vật nào đó: ví dụ cây nến đang cháy hay một bông hoa. Hãy tập trung nhìn mọi chi tiết từ ngọn lửa cháy ra sao đến màu sắc của từng cánh hoa, từng cánh hoa gắn với nhụy hoa ra sao, những chi tiết mà có thể ngày thường bạn không phát hiện ra.

Đây là những bài tập đơn giản ai cũng có thể tập để giúp tập trung vào những điều chúng ta muốn, từ đó chúng ta thực sự tập trung để làm cho được việc.

Tất nhiên, dù người nông dân cẩn thận đến đâu, đôi khi cũng có chuyện không may. Có thể năm nay trời hạn không mưa, hay mưa sớm, những điều nằm ngoài sự kiểm soát của họ. Nhưng họ không bao giờ bỏ mùa màng, hay nghĩ rằng mình không xứng đáng có được một vụ mùa tươi tốt, hay tin rằng năm sau mọi thứ sẽ lại tồi tệ như thế. Tương tự, dù bạn có lạc quan và cố gắng thế nào đi chăng nữa, cũng có lúc bạn sẽ thất vọng vì không đạt được những điều mình muốn và bạn phải chấp nhận.

“hãy kiên nhẫn với tất cả, nhưng chủ yếu là với bản thân mình. đừng đánh mất dũng khí để nhìn nhận khiếm khuyết của mình, nhưng ngay lập tức phải tìm cách khắc phục - hãy bắt đầu mỗi ngày bằng một nhiệm vụ mới”

– St Francis de Sales

Cuộc đời không phải lúc nào cũng như ý chúng ta muốn. Có thể bạn đã bỏ lỡ hay phung phí một cơ hội lớn trong quá khứ. Có thể công việc kinh doanh đang phát triển tốt thì bạn phạm sai lầm nghiêm trọng dẫn đến phá sản. Như thế không có nghĩa là bạn không nên làm gì nữa vì chắc chắn bạn sẽ lại gặp thất bại. Từ khi gặp chuyện không như ý, bạn đã có những công cụ trí não để giúp bản thân tĩnh tâm, tìm ra hướng thay đổi tình huống và hoàn cảnh.

----Hãy nhớ----

Để giúp bản thân suy nghĩ tích cực, hãy ghi lại từng thành công nhỏ bạn đạt được và tự khích lệ mình với công sức đã bỏ ra.



## Hãy thực tế

Ai cũng có thể mơ những giấc mơ lớn, nhưng khi mở mắt mỗi buổi sáng, chúng ta cần trở về với hiện tại ngay lập tức. Tôi có thể ngủ cả đêm và mơ sáng thức dậy mình sẽ trở nên đẹp trai như tài tử điện ảnh George Clooney, nhưng khi thức dậy và nhìn vào trong gương, giấc mơ tự động biến mất. Đó là vì ước muốn của bạn đang nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn. Nếu bạn biến nó thành một điều bạn có thể kiểm soát được, ví dụ tôi muốn trông khỏe mạnh và lịch lãm như George Clooney, thì bạn có thể đạt được bằng cách chơi thể thao và chăm chút bề ngoài của mình hơn.

Khi có ước muốn, bạn cần phải tìm cách thực hiện cho được. Nếu muốn trở thành luật sư, bạn cần có bằng cử nhân luật và giấy phép hành nghề luật sư. Nếu chưa có những chứng chỉ trên thì bạn phải lên kế hoạch để gác bỏ những chuyện đang làm và tập trung vào việc học. Nếu không, có thể chọn một con đường khác dễ đi hơn, như làm trợ lý cho văn phòng luật sư.

Nói tóm lại, khi đã nhìn ra được điểm đến, hãy thẳng thắn đánh giá xem nó có nằm trong khả năng kiểm soát của bạn không. Sau đó, hãy dồn hết những suy nghĩ tích cực vào đó, quyết tâm thực hiện từng bước và theo đuổi đến cùng.

## Đừng sợ theo đuổi đam mê

Theo đuổi đam mê có thể là cách chắc chắn nhất để đạt được nhiều hơn cả những gì bạn từng muốn có. Tôi tin rằng ai cũng có riêng một đam mê. Tiếc thay, nhiều người trong chúng ta vẫn sợ nắm bắt cơ hội, sợ phải thay đổi để được làm điều mình thích.

Cynthia là một người sinh ra để kinh doanh. Cô cực kỳ thông minh, tràn

đầy năng lượng và lại có bằng Thạc sĩ Quản trị Kinh doanh. Lúc nào cô cũng có cả chục ý tưởng kinh doanh muốn thực hiện, nhưng chưa khi nào cô tập trung triển khai một ý tưởng nào hay thậm chí quyết định được nên triển khai ý tưởng nào. Khi nói chuyện với Cynthia, tôi phát hiện ra cô rất đam mê động vật và thậm chí đã phát minh được một công thức làm bánh quy cho chó hoàn toàn bằng nguyên liệu tự nhiên. Tôi hỏi Cynthia sao cô không dùng khả năng tiếp thị chuyên nghiệp của mình để biến điều này thành một cơ hội kinh doanh cho mình. Cynthia thành thật nói rằng cô chưa bao giờ nghĩ một ý tưởng đơn giản như thế lại có thể trở thành một việc kinh doanh nghiêm túc. Tôi thì đoán chắc với Cynthia rằng theo đuổi đam mê chính là cách tốt nhất sẽ đem lại cho cô cả tiền tài lẫn hạnh phúc. Sau khi xem xét gợi ý của tôi, cô bắt đầu tập trung vào đó. Công thức làm bánh quy độc đáo của cô giờ đã phát triển thành một công ty chuyên sản xuất và cung cấp các sản phẩm tự nhiên, thân thiện với môi trường dành cho thú nuôi.

Trong một trường hợp khác, thân chủ của tôi và người chồng quá cố của bà có cùng sở thích sưu tập tranh của những họa sĩ trẻ. Cả hai đều có mắt thẩm mỹ tốt nên mỗi cuối tuần, họ thường dành thời gian đi thăm các phòng tranh và chọn mua những tác phẩm mà họ tin rằng sẽ rất có giá trị sau này. Nhiều tác giả trẻ trong bộ sưu tập của họ từ nhiều năm trước giờ đã thực sự nổi tiếng và tác phẩm của họ đã tăng giá trị rất nhiều lần, nhưng cả hai đều chưa bao giờ muốn biến đam mê của họ thành một nghề chính thức. Khi chồng bà mất, bà luôn nhớ chồng và nhớ cả thú vui này của hai người. Tôi gợi ý rằng bà nên tiếp tục sưu tập tranh và biến nó thành một việc kinh doanh. Ngẫm nghĩ, bà nhận ra rằng tuy cả hai đều không muốn làm công việc buôn bán tranh để kiếm lời nhưng họ vẫn luôn muốn khuyến khích những họa sĩ trẻ tài năng. Bà nhận ra mình vẫn có thể tiếp tục làm công việc mua tranh và giúp đỡ những họa sĩ mới. Và để luôn khắc ghi ký ức với chồng, bà quyết định mở hẳn phòng tranh giới thiệu họa sĩ trẻ. Hiện giờ phòng tranh

của bà đang phát triển ngoài mong đợi và bà đã tìm lại được niềm vui cuộc sống cho mình.

Tại sao nhiều người cứ nghĩ rằng họ không thể kiếm sống bằng công việc họ yêu thích? Nếu “yêu thích” một việc gì, bạn dễ có kiến thức và khả năng về lĩnh vực đó. Hãy sử dụng kiến thức và khả năng một cách hiệu quả và bạn sẽ có thể biến sở thích của mình thành công việc suốt đời. Khi đó, tự nhiên tiền tài và thành công sẽ rủ nhau đến với bạn.

“Đừng từ bỏ những gì bạn thực sự muốn làm. Khi bạn có tình yêu và đam mê, tôi không nghĩ rằng bạn có thể sai lầm.”

- Ella Fitzgerald

Những điều cần làm cho rương báu vật thịnh vượng

---

ü *Đặt ra ưu tiên cho mục tiêu cuộc đời và bắt đầu thực hiện điều khả thi nhất để bản thân trải nghiệm cảm giác thành công.*

ü *Tập trung nghĩ về mục tiêu thật cụ thể. Bạn càng mừng tượng rõ mục tiêu thì càng dễ hiện thực hóa nó.*

ü *Bám lấy các phương châm thường xuyên, nhất quán, và sáng tạo.*

ü *Hãy thực tế: nghĩ lớn nhưng đừng đòi hỏi những gì không thể.*

ü *Hãy hình dung đoạn phim về tương lai thịnh vượng của bạn. Hãy dùng đủ các giác quan để cảm nhận bản thân trong khung cảnh mà mình muốn.*

ü *Dùng hai suy nghĩ tích cực để lấn át một suy nghĩ tiêu cực. Trí não có*

*sức mạnh và có khả năng thực thi những điều bạn nghĩ đến nhiều nhất.*

ü *Hãy áp dụng chiến lược "sáu T": Phát huy năng lượng Tích cực; Tin tưởng vào điều sẽ đến; Tập trung vào mục tiêu; Cụ Thể; Có quyết Tâm thực hiện; Kiên Trì theo đuổi đến cùng.*

ü *Hãy theo đuổi điều bạn đam mê: Chỉ có đam mê mới giúp bạn vượt qua gian khó!*

# TỰ ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TÂM LINH

“Chúng ta không phải là những con người đang đi trên cuộc hành trình tâm linh. Chúng ta là những linh hồn đang đi trên cuộc hành trình của con người.”

– Stephen Covey

Nhiều người trong chúng ta gắn khái niệm tâm linh với tôn giáo. Đối với một số người, tâm linh cũng có thể gắn với những niềm tin tôn giáo truyền thống. Sự khác nhau không thực sự quan trọng nếu điều chúng ta đi tìm là chân lý để đạt được những giá trị tâm linh.

Cách đây không lâu, một thân chủ gọi điện cho tôi vì một số giáo dân tại nhà thờ nơi bà sinh hoạt nghĩ rằng tôi đang làm “công việc của quỹ dũ” và việc bà ấy đến tìm lời khuyên từ tôi là một hành vi tội lỗi. Tôi hỏi: “Thế bà nghĩ như thế nào?”. Bà ấy trả lời rằng khi nhìn vào mắt tôi, bà nhận ra rằng tôi được Chúa ban cho năng lực tâm linh nên không có lý do gì bà nghi ngờ điều đó.

Rồi gần đây cũng có một nữ giáo sĩ đến gặp tôi vì nhiều người trong giáo hội của bà đã nhận được sự giúp đỡ từ tôi. Bà bảo tôi rằng tôi thực sự có một năng lực đặc biệt: “Tôi không hiểu chuyện ông làm nhưng tôi thấy điều đó

giúp ích cho mọi người. Tôi cũng làm những việc liên quan đến tâm linh nhưng ông thậm chí có thể sửa được những thứ mà tôi không nhìn thấy. Tôi biết có những thứ hiện hữu nhưng tôi không biết làm cách nào.” Tôi cảm thấy vinh hạnh vì những điều bà ấy nói và tôi bảo bà rằng, bà cũng có một khả năng đặc biệt – khả năng tư duy cởi mở và hiểu được rằng chúng tôi đều đang làm những việc giống nhau là mang lại giá trị tâm linh và bình an trong tâm hồn cho mọi người.

Tôi hiểu rõ công việc của mình không phải là áp đặt đức tin lên người khác. Trên thực tế, tôi làm việc với thân chủ để giúp họ biết cách giữ gìn đức tin của riêng họ. Tôi cũng thường được mời đến các tập đoàn để làm công việc ngoại cảm. Trong những dịp này, cả tôi và những người mời tôi đến đều hiểu rằng có thể có những người không mở lòng để nghe những điều tôi nói và chúng tôi sẽ không ép buộc bất kỳ ai nếu họ không muốn tham gia. Tôi luôn khuyến khích mọi người tìm ra nguồn sức mạnh tâm linh của họ. Nó sẽ mở ra món quà tình yêu cho bản thân họ, cho những người xung quanh, cho mọi thứ trong đời mà nếu chỉ bằng trí tuệ và cảm xúc bạn sẽ không bao giờ chạm đến được. Muốn làm được điều này bạn phải nuôi dưỡng niềm tin và hy vọng – niềm tin rằng có một sức mạnh tối cao hiện hữu ngoài những gì bạn có thể nhìn thấy được; hy vọng rằng ngay cả khi cuộc đời đưa đẩy những điều khó khăn nhất đến với bạn thì mọi chuyện xảy ra đều có lý do của nó và mọi chuyện rồi sẽ tốt đẹp hơn. Với niềm tin vào hy vọng đó, chúng ta chuẩn bị mình tốt hơn để có thể đương đầu với những thất bại và thất vọng chắc chắn sẽ đến trong cuộc đời.

Đôi khi trong cuộc đời có lúc chúng ta cảm thấy như đang bơi trên con sóng dữ và sắp bị nó nhấn chìm. Nếu đang bơi trên một con sóng dữ, chúng ta cần phải kiên trì bơi theo nó cho đến cuối cùng thì thể nào chúng ta cũng sẽ thoát ra được luồng nước, an toàn bơi vào bờ. Việc có niềm tin trong mọi

hoàn cảnh cũng giống như việc tin rằng chúng ta rồi sẽ vào bờ an toàn nếu chúng ta toàn tâm toàn lực bơi theo con sóng dữ của cuộc đời.

### Sức mạnh tâm linh đến từ bên trong

Nhiều người vẫn tin rằng họ phải đi đến những nơi xa xôi như các dãy núi ở Tây Tạng hay các am thiền ở Ấn Độ thì mới tìm được sự kết nối tâm linh cho mình. Không phải như thế! Sức mạnh tâm linh có mặt ở mọi nơi. Nếu muốn tìm kiếm nó, bạn cần phải nhìn vào bên trong chứ không phải nhìn ra bên ngoài. Đi tìm sức mạnh tâm linh giống như đi tìm mặt trời trong bạn. Bạn phải cố dẹp bỏ những thói quen xấu và suy nghĩ tiêu cực luôn ngăn cản con người tốt đẹp nhất của bạn tỏa sáng. Bạn có thể hình dung con người hoàn thiện đó như mặt trời đang bị những đám mây che phủ. Mỗi khi chúng ta xua đi một đám mây, nguồn sáng đó lại càng mạnh mẽ hơn.

Bạn càng gia tăng sức mạnh tâm linh cho mình bao nhiêu thì càng hiểu rằng những thay đổi đang xảy ra không biến bạn thành một con người khác. Tất cả chỉ giúp bạn trở thành con người tốt hơn của chính mình mà thôi.



### NHỮNG GIÁ TRỊ CỦA SỨC MẠNH TÂM LINH

Cảm giác an toàn.

Cảm giác ta không phải là một cá thể cô đơn mà được hòa tan vào nguồn sức mạnh của vũ trụ. Ta nhận thức được một nguồn sức mạnh lớn lao hơn đang tồn tại trong vũ trụ.

Bình an trong tâm hồn.

Khi ta cảm nhận được nguồn sức mạnh lớn lao, những lo âu căng thẳng dù thế nào cũng sẽ vơi đi. Ta có thể yên tâm rằng khó khăn chỉ là một phần của số phận và chúng ta chẳng phải nạn nhân. Thế nên, dù bên ngoài thế giới đang có chuyện gì đi chăng nữa, ta sẽ không còn chịu những tác động tiêu cực đối với tinh thần và cảm xúc nữa.

Tự nhận thức.

Càng gắn kết với nguồn sức mạnh thiêng liêng, chúng ta càng có khả năng tự hoàn thiện mình. Một trong những yếu tố quan trọng để phát triển sức mạnh tâm linh là nhận thức những giá trị cốt lõi và những điều thật sự khiến chúng ta sống đúng với bản thân mình.

Khả năng cho và nhận tình yêu một cách vô điều kiện.

Càng mở lòng mình ra với cội nguồn tâm linh, chúng ta càng được đón nhận tình yêu vô điều kiện. Khi đó, chúng ta cũng sẽ có khả năng bộc lộ tình yêu vô điều kiện với mọi người.

Sức mạnh tâm linh trong muôn màu cuộc sống

Khi mọi chuyện suông sẻ, chúng ta dễ dàng tin vào khả năng làm chủ số mệnh của mình. Rồi khi cuộc sống sa sút, chúng ta ưa ngòi đổ đổ lỗi cho ông Trời thay vì chịu trách nhiệm với hành động và lựa chọn của mình.

Nhiều người trong chúng ta chưa hiểu sự khác biệt vô cùng quan trọng giữa *đức tin* ở sức mạnh thiêng liêng và niềm tin rằng mọi chuyện xảy ra trên đời đều là thiên ý. Đức tin đầu giúp chúng ta nhận ra cuộc sống của chúng ta còn những ý nghĩa cao cả hơn nữa. Niềm tin sau khiến chúng ta nhầm tưởng rằng chúng ta chẳng có một chút sức mạnh nào trong cuộc đời này. Bạn cần phải hiểu rằng, kể cả Chúa Trời cũng không thể bắt chúng ta làm bất cứ điều



gì. Chúa quả thực cũng không quan tâm chuyện chúng ta có tin Chúa hay không vì đó là việc của chúng ta chứ không phải việc của Chúa.

Tất nhiên, ai cũng phải trải qua những thử thách trong cuộc đời, không nhiều thì ít. Nhưng rõ ràng trong hầu hết mọi trường hợp, chúng ta tạo cho mình những thử thách đó vì chúng ta có quyền tự do về ý nguyện. Chúng ta có quyền đối với suy nghĩ và hành động của mình, chúng ta có quyền trong cách ứng xử với cuộc đời. Thế nên, chúng ta có thể chọn hay học từ kinh nghiệm của mình để trưởng thành và thay đổi, hoặc bướng bỉnh không tin rằng chúng ta có thể thay đổi rồi đành phó thác cuộc đời mình.

Và hãy củng cố niềm tin vào sức mạnh thiêng liêng trong những lúc ta đang hạnh phúc để phòng khi đau khổ. Nếu bạn không biết cảm ơn cuộc đời những khi tốt đẹp thì tại sao bạn lại tức giận với cuộc đời mỗi khi gặp chuyện không may?

Khi có niềm tin và hy vọng, chúng ta luôn biết chắc rằng dù hôm nay cuộc đời tệ hại đến đâu, mọi việc rồi sẽ khác. Mọi chuyện rồi sẽ tốt đẹp hơn và quan trọng hơn, chúng ta phải đi qua hết những khó khăn trong hiện tại như một phần của cuộc hành trình.

Tôi có hai ví dụ cho cách người ta hành xử hoàn toàn khác nhau đối với những bi kịch tương tự trong cuộc đời. Hai thân chủ này là hai bà mẹ và đều là những người có niềm tin vào tôn giáo. Cả hai không may đều có con nhỏ mất do mắc bệnh hiểm nghèo.

Margaret, bà mẹ thứ nhất trở nên mất niềm tin với Chúa vì cho rằng Chúa đã lấy đi sinh mệnh của đứa con trai. Khi đến gặp tôi, bà vẫn còn đầy căm phẫn và mang trong mình vết thương không hàn gắn nổi. Tôi nhẹ nhàng nhắc cho bà nhớ rằng chính đứa con trai bị ung thư ruột của bà đã không hề than

phiền một lời trong suốt 4 năm dài đấu tranh với căn bệnh này. Trên thực tế, chính đứa nhỏ đã cố gắng sống cho đến khi nó cảm thấy mẹ nó đủ mạnh mẽ để chịu đựng sự ra đi mãi mãi của nó. Lúc nó bệnh là lúc nó chỉ nghĩ đến mẹ. Nó có niềm tin thật sự và một tình yêu vô điều kiện với cuộc đời mà tôi nghĩ đó chính là một nguồn sức mạnh tâm linh vô cùng to lớn. Nó không hề nổi giận với Chúa. Vậy tại sao bà lại như thế? Tôi hy vọng rằng khi thôi khóc thương cho sự ra đi mãi mãi của đứa con trai, bà sẽ cảm thấy hạnh phúc và yên lòng với quãng đời ngắn ngủi mà cậu đã sống vì mọi người.

Bà mẹ thứ hai có con trai bị chẩn đoán tiểu đường loại một từ nhỏ. Cậu bị một cơn sốc do tiểu đường dẫn đến mê man và qua đời khi mới ở tuổi thiếu niên. Chính sức mạnh và niềm tin của cậu trong suốt quãng đời ngắn ngủi chống cự với bệnh tật đã khích lệ bà. Sau khi cậu mất, bà đã quyết định gia nhập Giáo đoàn để sống phụng sự vì mọi người.

Tôi tin rằng nếu chúng ta nhìn chông gai là sự trừng phạt của cuộc đời thì nó đúng là sự trừng phạt giáng xuống chúng ta. Nhưng nếu chúng ta nhìn chông gai là lời mời gọi trưởng thành từ cuộc đời thì chúng ta sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Mike là một người sống sót trong một tai nạn ô tô thảm khốc làm 4 người tử vong ngay tại chỗ. Trước đến giờ, anh vốn là một người vô lo, suốt ngày tiệc tùng chè chén, chỉ nghĩ đến việc thỏa mãn bản thân chứ chưa bao giờ phải nghĩ đến người khác. Mặc dù không phải là người gây ra tai nạn nhưng anh bắt đầu ý thức rất rõ rằng bất kỳ hành vi nào của mình cũng đều có tác động lên người khác vì vậy, ai cũng phải hoàn toàn chịu trách nhiệm cho mọi hành vi của mình.

Trong công việc của mình, tôi gặp khá nhiều người sống sót sau trải nghiệm cận kề cái chết đã trở nên thấu hiểu hơn về con đường của mình và sự cần thiết của việc tìm ra mục đích cao cả hơn cho cuộc đời của họ. Nói cách

khác, họ nhận ra ý nghĩa của những giá trị tâm linh.

### Tìm thấy sức mạnh tâm linh trong thử thách

Khi gặp Elizabeth, tôi vô cùng xúc động bởi nguồn sức mạnh tâm linh cô tìm được dù phải trải qua một bi kịch kinh khủng. Con trai cô và người bạn cùng phòng đã qua đời sau một trận hỏa hoạn ở ký túc xá, gây ra bởi đứa bạn cùng phòng còn lại, cũng là người sống sót duy nhất. Elizabeth có thể gục ngã trước thử thách này, cô có thể căm giận kẻ đã gây ra vụ hỏa hoạn làm chết con mình, cô có thể kiện nhà trường vì đã không trang bị hệ thống báo cháy cho từng phòng ký túc xá. Nhưng cô đã không hề làm những điều đó. Khi tôi hỏi làm cách nào cô có thể cho phép mình tha thứ tất cả như vậy, cô trả lời rằng cô hiểu rõ đứa con trai tử tế và độ lượng của mình sẽ không bao giờ muốn cô hành động như thế. Cô chọn cách tưởng nhớ con thông qua việc trao tặng học bổng mang tên cậu cho ngôi trường cậu đang theo học. Có lẽ chẳng có mất mát nào bằng việc mất đứa con thân yêu của mình nhưng Elizabeth đã biến sự ra đi của cậu thành một sự kiện có ý nghĩa để tên tuổi của cậu không bị quên lãng.

Trong những cảnh ngộ dường như bi đát nhất, những người vững niềm tin và hy vọng sẽ có khả năng tạo ra thay đổi tích cực. Gloria chuyên đi gây quỹ cho những nghiên cứu về bệnh ung thư vú và cô đến gặp để cảm ơn tôi đã ủng hộ hoạt động này. Đồng thời, cô chia sẻ với tôi về một dự án khác do cô đề ra nhằm kêu gọi sự chú ý và gây Quỹ Hỗ trợ nghiên cứu cho chứng rối loạn chức năng miễn dịch (SCID). Cô kể rằng một trong ba đứa con của cô bị mắc chứng SCID bẩm sinh khiến một viêm nhiễm nhỏ cũng có khả năng dẫn đến tử vong cho đứa trẻ bất cứ lúc nào. Giống như Elizabeth, Gloria cũng tìm thấy sức mạnh trong thử thách và giờ cô đang làm hết khả năng để giúp tìm ra nguyên nhân và cách chữa trị căn bệnh này.

Hai phụ nữ này là hiện thân cho điều mà tôi gọi là sức mạnh tâm linh đích thực – niềm tin và hy vọng kết hợp với sức mạnh vững chãi của bản thân.

“Tính cách không phát triển trong sự nhàn hạ và êm ả. Chỉ qua thử thách và đau khổ con người mới trưởng thành về tâm hồn, khơi gợi nguồn tham vọng và nỗ lực hết mình để đạt được thành công.”

– Helen Keller

### Nóng giận là tự hại mình

Một quý ông đến gặp tôi vì tình cảnh đang vô cùng rối ren. Vợ ông đã mất vì căn bệnh ung thư, em ông bị sát hại và đứa con trai 17 của ông đang bỏ nhà ra đi. Ông là một doanh nhân thành đạt nhưng hình như sự nghiệp là khía cạnh ổn thỏa duy nhất trong cuộc đời ông, mọi thứ còn lại hầu như chẳng ra gì. Ông cảm thấy tức giận vì mọi điều tồi tệ đã xảy ra cho mình và mang cả sự tức giận ấy vào trong những mối quan hệ hiện tại.

Ông phải chịu đựng một bi kịch kinh khủng nhưng ông càng tức giận, những người quan tâm và muốn an ủi ông đều tìm cách xa lánh. Ông cần hiểu ra rằng mình đã cho phép quá khứ khống chế hiện tại. Bằng cách trút giận lên mọi người, ông chỉ chuốc lấy sự xa cách, đơn độc và như thế ông lại càng giận dữ hơn. Nói cách khác, ông để mình rơi vào cái vòng lẩn quẩn của việc ngày càng tức giận mà cách duy nhất để tự giải thoát là buông xả cơn giận.

Cơn giận luôn ngăn cản chúng ta tìm kiếm sự bình an trong tâm hồn, cho dù ta giận người khác hay giận chính mình. Một thân chủ của tôi luôn tự trách móc mình sau khi đứa con mới 17 tuổi tự tử. Lâu nay, cậu bé đã có những triệu chứng trầm cảm nặng như: không ngủ, tự nói chuyện, tự nhốt mình trong phòng... Bà cảm thấy giận mình vì đã không để ý những biểu hiện

đó để đưa cậu đi trị liệu tâm lý từ sớm. Bà cứ lặp đi lặp lại: “Lẽ ra tôi phải biết. Lẽ ra tôi phải làm gì đó.” Nhưng tôi giải thích với bà rằng bà chẳng có cách nào để ngăn không cho chuyện đó xảy ra. Đó là con đường cậu phải đi, là quyết định của riêng cậu và bà không thể chịu mọi trách nhiệm về hành động của cậu bé. Chỉ khi nào tin vào những điều này và thôi không tức giận với bản thân nữa thì bà mới có thể sống tiếp cuộc đời còn lại được.

----Hãy nhớ----

Cuối cùng chúng ta đều tìm được bình an. Khi bạn tức giận hay khó chịu, hãy nghĩ đến cách để có được bình an cho mình.

---

Tôi tin rằng việc nhận thức những gì ta may mắn có được trong cuộc sống cũng là một cách hữu hiệu để trút cơn giận. Mỗi sáng thức dậy, tôi đều cảm ơn sức mạnh bên trên vì những điều tốt đẹp tôi có được một người vợ và hai đứa con xinh đẹp, một mái ấm gia đình và khả năng giúp đỡ người khác. Khi nhận ra những món quà mình có được, chúng ta sẽ khó mà tỏ ra giận dữ. Càng biết tri ân, tâm của chúng ta càng bình an.

Chúng ta đều có trách nhiệm

Tất cả chúng ta đều chịu trách nhiệm về hành động của mình nhưng nhiều người cứ muốn tin vào Ông Trên để thoái thác trách nhiệm, một sự biện bạch để chỉ ngồi thụ động chờ xem mọi chuyện xảy đến với mình. Sau đó nếu mọi chuyện không xảy ra như ý muốn, họ lại tiếp tục đổ lỗi cho đấng tối cao vì đã gieo rắc những chuyện như vậy. Hay nếu có làm điều gì đó không hay, họ sẽ biện bạch rằng: “ma quỷ khiến họ làm như thế!” Tất cả những chuyện này đều không liên quan gì giá trị tâm linh.

“Sẵn sàng chấp nhận trách nhiệm cuộc đời mình là cội rễ của lòng tự trọng”

- Joan Didion

Nếu bạn cầu Chúa ban cho một điều gì và không nhận được điều đó, bạn có thể kết luận rằng trên đời làm gì có Chúa hay nếu có thì Chúa đang trừng phạt bạn. Nhưng nếu bạn cầu xin được dẫn dắt hay giúp đỡ để giải quyết một vấn đề thì chính bạn đang thừa nhận sự hiện hữu của nguồn sức mạnh vô song và thay vì hỏi xin một điều cụ thể, bạn chấp nhận vai trò tham gia và trách nhiệm của mình.

Tâm linh là tìm kiếm ý nghĩa; là khám phá con đường đích thực của chúng ta, ý nghĩa và mục đích của cuộc sống chúng ta. Chúng ta đều có lý do tồn tại trên cõi đời này. Chúng ta sinh ra để học tập và nhiều người trong chúng ta mất nhiều thời gian hơn để biết điều mà họ cần phải học.

Học cách nhận biết mình đang đi đúng đường

Ruthie là một người không nhìn ra được mục đích của mình dù nó luôn ở ngay trước mặt. Khi đến gặp tôi, cô nói mình không biết rõ mục đích cuộc đời là gì. Từ nhiều năm trước, vợ chồng Ruthie đã nhận hơn 30 đứa trẻ làm con nuôi. Một số sống cùng với gia đình cô, số còn lại chỉ đến ở một thời gian rồi sống tự lập nhưng những gì cô mang lại cho chúng thật sự có ý nghĩa. Chính vợ chồng cô đã cứu vớt cuộc đời của chúng. Mặc dù vợ chồng Ruthie không giàu có nhưng họ có tình thương bao la và lòng nhân ái muốn giúp người. Vài người con nuôi của vợ chồng cô đã trưởng thành và có gia đình nên những giá trị cô đã gieo trong họ giờ lại tiếp tục được lưu truyền sang thế hệ tiếp theo. Nói cách khác, những gì Ruthie đã làm sẽ còn tiếp tục tác động ngay cả khi cô không còn trên cõi đời này.

Tuy nhiên, những việc này đối với cô quá tự nhiên nên cô hoàn toàn không nghĩ đó là những việc “quan trọng” đủ để được xem là có ý nghĩa. Tôi phải giúp Ruthie nhận ra rằng một cuộc đời có ý nghĩa không nhất thiết phải được công chúng hay thế giới ghi nhận. Chúng ta không cần phải sáng tạo ra động cơ đột trong hay giúp thế giới giải quyết nạn đói thì cuộc đời mới có ý nghĩa. Nếu chúng ta sống với lòng trắc ẩn, sự bao dung và ý thức trách nhiệm, nếu chúng ta sống để cho nhiều hơn nhận thì chúng ta đang sống một cuộc đời ý nghĩa với đầy đủ giá trị tâm linh của nó vì chúng ta làm giàu cho tâm hồn của người khác cũng như của mình. Trên thực tế, những con người đóng góp một cách thầm lặng như Ruthie lại có nhiều ảnh hưởng tích cực với những ai may mắn được tiếp xúc với cô hơn cả những người nổi tiếng được thế giới công nhận.

Tâm linh là những gì đã có khi ta sinh ra

và cần được nuôi dưỡng

Đúng vậy! Tất cả chúng ta khi có mặt trên đời này đều biết rằng một ngày nào đó chúng ta sẽ quay trở về với cội nguồn nơi chúng ta xuất phát. Vấn đề là càng bị cuốn vào những chuyện thế tục trong cuộc sống bao nhiêu, chúng ta càng mất đi mối liên kết với bản thể bấy nhiêu.

Lúc nào cũng có những thân chủ đến yêu cầu tôi giúp họ trở nên tâm linh hơn và tôi cứ phải giải thích với họ rằng chúng ta không trở nên tâm linh hơn được. Tâm linh không phải điều chúng ta có thể gặt hái; nó luôn hiện hữu bên trong mà chúng ta phải tìm kiếm, nuôi dưỡng và hoàn thiện nó xuyên suốt cuộc đời mình. Để làm được điều này, chúng ta cần nỗ lực và quyết tâm.

Như tôi vừa nói, tâm linh cũng giống như một hạt mầm được gieo vào chúng ta khi chúng ta vừa chào đời. Vì vậy, nó luôn cần được nuôi dưỡng và

chăm sóc như một cơ thể sống thực thụ. Để làm được chuyện này chúng ta cần bỏ công loại trừ hết những tạp nhiễu và cám dỗ trong cuộc sống ập đến mọi lúc, mọi ngày, để tâm trí chúng ta được tĩnh lặng.

Rồi sau đó, khi trở lại với thực tế đời sống, chúng ta cần mang cả bản thể tâm linh theo cùng. Chỉ ngồi thiền hay cầu nguyện là chưa đủ. Chúng ta phải thể hiện bằng hành động những gì chúng ta mang theo vào đời sống trong công việc và cách hành xử mỗi ngày. Chúng ta cần sống chân thật, khiêm cung và yêu thương. Chúng ta cần nhẫn nại hơn và biết suy xét hơn. Hãy cố gắng làm ít nhất một việc thiện mỗi ngày. Hãy giúp người già băng qua đường hay nói cảm ơn khi được người khác giúp. Những điều nhỏ này sẽ làm nên tác động và nếu thực hành mỗi ngày, chúng ta sẽ khiến môi trường bình thường xung quanh mình trở thành một nơi chốn hoan hỉ chứa đựng những giá trị tâm linh cao đẹp.

----Hãy nhớ----

Trong tiếng Latin từ "anima" nghĩa là tâm hồn hay hơi thở cuộc sống. Khi đi tìm giá trị tâm linh, bạn đang đi tìm hơi thở mang lại sức sống cho tâm hồn của mình.

---

Tôi tin rằng thiền đặc biệt quan trọng cho bản thể tâm linh của chúng ta. Tôi tin rằng cầu nguyện là quan trọng để gắn kết ta với nguồn sức mạnh siêu nhiên. Khi ai đó bảo tôi họ không có thời gian cầu nguyện hay thiền định, tôi hỏi họ: "Bạn có thực sự muốn thực hành hay bạn chỉ muốn nói suông? Thay vì nghe nhạc khi đang lái xe, bạn có thể nói những lời nguyện cầu trong đầu. Thay vì xem ti vi bạn có thể ngồi thiền. Khi đã sẵn sàng cho đi một phần năng lượng của mình, bạn sẽ ngạc nhiên với những gì nhận được."



Mặc dù thiên được gắn với nguồn gốc phương Đông và các nghi thức thực hành của New Age, động từ “thiên” đã xuất hiện mười bốn lần trong Kinh Thánh cũng như danh từ “thiên định” đã xuất hiện sáu lần trong phiên bản Kinh Thánh của Vua James. Nói chung, bạn không cần phải thuộc về một tôn giáo nào mới trở nên có ý thức tâm linh. Bạn không cần phải đi đền, chùa, nhà thờ thì mới kết nối được với sức mạnh siêu nhiên, dù một số người vẫn theo cách đó.

----Hãy nhớ----

Bạn phải chuyên cần thì mới phát triển được bản thể tâm linh, cũng giống như vận động viên hay nhạc sĩ phải tập luyện hằng ngày mới đạt được kết quả.

---

Nhiều người hỏi tôi cách cầu nguyện nhưng tôi thực sự không thể chỉ được. Mỗi tôn giáo và văn hóa có cách cầu nguyện cụ thể tùy từng bối cảnh. Tìm ra lời cầu nguyện để kết nối chúng ta với sức mạnh siêu nhiên có lẽ là một trong những chuyện quan trọng nhất mà chỉ có ta mới quyết định được. Bạn có thể tham khảo sách về tôn giáo và văn hóa hoặc tìm trên internet. Nếu muốn có một lời cầu nguyện cho riêng mình, bạn có thể tự soạn. Cách của tôi hay cách của ai đó không nhất thiết sẽ có hiệu ứng với bạn.

Hãy tạo ra nghi thức cho riêng mình

Người ta thường nghĩ rằng có một cách chính xác nào đó để xác quyết niềm tin, nổi hy vọng hoặc để tìm được sự soi sáng ý nghĩa, nhưng điều đó không đúng. Chúng ta cần phải tìm ra cách kết nối có hiệu quả cho chính

mình. Nếu bạn thấy hợp khi đặt chân đến nơi thờ tự thì hãy đi đến đó. Nhưng nếu giả dụ bạn cảm thấy gần gũi nhất với sức mạnh siêu nhiên khi ngồi trước biển, trong rừng hay bên bờ hồ thì đó chính là nơi cầu nguyện của bạn, nơi bạn luôn có được sự kết nối mỗi khi cần.



Tự viết kim chỉ nam cho đời mình

Tôi rất tin vào quyền năng của việc ghi chép ngẫu hứng theo cảm thức.

Khi thức dậy vào buổi sáng, khi đang ngồi uống tách cà phê hay tách trà đầu tiên trong ngày, hãy dành ít phút viết ra những điều bạn muốn mang lại cho đời trong ngày hôm ấy và những việc bạn muốn làm trong ngày. Rồi khi nào có một khoảnh khắc yên tĩnh, bạn hãy đọc lại những gì đã viết và tự hỏi xem những ý nghĩ đó đến từ đâu. Những điều đó có liên hệ thế nào với những mục tiêu ngắn và dài hạn mà bạn đặt ra cho mình? Những điều đó có liên hệ thế nào với nỗi sợ hay niềm hy vọng của bạn? Những điều đó có liên hệ thế nào với những gì bạn muốn mang lại cho cuộc đời mình? Khi đã lắng nghe và ghi lại tiếng nói từ trong thâm tâm, bạn sẽ thấu đáo và tin tưởng hơn ở nội tâm của mình. Từ đó, bạn có thể tự vấn phải làm gì để đạt được những mục tiêu bạn đề ra và trở thành con người bạn thật sự mong muốn.

Những ý nghĩ ngẫu hứng luôn vụt qua trong trí. Nếu ghi ra giấy để sau này xem lại, bạn có thể học được nhiều điều từ nội tâm của mình, những điều vốn trôi đi giữa vô vàn nhiễu loạn trong tác động của cuộc sống bên ngoài.

Như tôi vừa nói, tôi tiếp thu từ những hệ văn hóa và đức tin khác nhau. Tôi đã miêu tả cách tôi thiền mỗi buổi sáng. Trên bàn làm việc của tôi cũng có một bức tượng Phật, một số tạo vật thờ cúng tôn giáo của người thiểu số

châu Mỹ và chiếc chuông Tây Tạng mà tôi có nhắc tới. Ngoài ra, tôi cũng có ảnh Thánh Anthony và Thánh Jude. Thánh Anthony là vị thánh của những của cải đã mất còn Thánh Jude là vị thánh phù trì cho những ai đang gặp khó khăn tuyệt vọng. Vì công việc của tôi là giúp thân chủ chữa lành sau khi họ bị mất người thân hay mất phương hướng nên tôi nhờ những vị thánh này giúp mình toàn tâm với trách nhiệm tâm linh của tôi.

Ngoài ra, vì làm việc nhiều với những vấn đề tiêu cực của người khác nên tôi cũng dễ bị rơi vào vòng suy nghĩ tiêu cực mà lung lay đức tin và hy vọng của mình. Việc giữ những tạo vật này quanh mình mỗi ngày giúp tôi luôn ghi nhớ không những giúp thân chủ mà đồng thời còn củng cố vun đắp bản thể tâm linh của chính mình.

Tuy nhiên, tôi chọn những đồ vật này vì chúng có những ý nghĩa tâm linh cụ thể với tôi. Có một điều tôi muốn nhắc để mọi người thận trọng khi đi trên con đường tâm linh. Ban đầu, bạn sẽ dễ bị thu hút vào bản thể tâm linh của một ai đó, bởi vì bạn muốn thuộc về một nơi nào đó. Tuy nhiên, bạn không cần phải điều chỉnh bản thân cho tương hợp với hệ tư tưởng của một người hay một nhóm người mà phải tìm ra bản thể tâm linh của chính mình bằng sự xúc chạm với cốt lõi của bản thân.

“Hôm nay ta là ta, điều này chân thật hơn hết trên đời. Không có ai trên đời này có thể là chính ta hơn ta”

– Dr. Seuss.

Cho nhiều nhận nhiều

Kiên định là một phần quan trọng của đời sống tâm linh. Không có con đường tắt nào để trở thành một con người tâm linh. Cũng như đối với những

điều bạn muốn có trong đời: "Bạn càng nỗ lực bao nhiêu, bạn càng nhận lại được nhiều bấy nhiêu. Nếu chẳng nỗ lực hoặc chỉ làm qua loa, bạn sẽ chẳng nhận được là bao hoặc chẳng nhận được gì cả."

----Hãy nhớ----

Hãy hình dung cuộc đời giống như một nồi súp gà đang sôi trên bếp. Bạn càng cho thêm nhiều nguyên liệu, nồi súp càng đậm đà và bổ dưỡng.

---

Những người suy nghĩ tiêu cực và than vãn nói với tôi rằng họ không có thiên thần hộ mệnh. Nhưng điều đó không đúng vì tất cả chúng ta, kể cả họ, ai cũng có thiên thần hộ mệnh. Chỉ có điều những người ấy không sẵn sàng nỗ lực kết nối. Khi tôi bảo họ càng cho đi năng lượng tích cực bao nhiêu thì sẽ càng nhận về nhiều bấy nhiêu và như thế, niềm tin sẽ tự động nhân lên. Nếu muốn, bạn có thể hỏi xin thiên thần của mình một dấu hiệu để giúp nhận ra.

Một thân chủ của tôi từng cầu xin một dấu hiệu từ người mẹ đã khuất của mình. Hôm đó, cô nằm mơ thấy mẹ cô đang ngồi trên cái ghế bành trong phòng khách. Sáng hôm sau, chồng cô hỏi tối hôm trước cô có thức đêm hay không. Cô trả lời không và hỏi tại sao. Chồng cô nói: "Bởi vì sáng nay anh thấy lưng ghế ngã ra trong khi tối qua trước khi đi ngủ, rõ ràng anh đã dựng nó lên." Thân chủ của tôi ngay lập tức rơi nước mắt vì cô biết lời cầu nguyện của mình đã linh nghiệm.

Một thân chủ khác có người mẹ đã mất vốn thích màu xanh nước biển. Trong khi đi trong siêu thị, bà lướt ngang quầy hoa và chợt nhìn thấy những chậu hoa hồng màu xanh nước biển rất đẹp. Bà chưa bao giờ nhìn thấy nên

hỏi người quản lý có phải trước giờ cửa hàng vẫn luôn bán loại hoa này không. Ông ấy trả lời: “Không, đây hẳn là lỗi của bên giao nhận vì trước giờ cửa hàng chưa bao giờ bán loại này.”

----Hãy nhớ----

Điều đầu tiên để phát triển tâm linh là giữ thái độ cởi mở. Nếu bạn đóng chặt bản thân bạn sẽ không thể lĩnh hội mọi thứ khả dĩ.

---

Có thể người mẹ đã mất của bạn vẫn luôn dùng nước hoa hiệu Shalimar và hôm nay, khi đột nhiên phải ở nhà một mình, tự dưng bạn ngửi được mùi hương đó. Hay có thể, hồi nhỏ bạn có nhiều kỷ niệm với việc bố bạn hút thuốc sau mỗi bữa tối và tự dưng hôm nay, khi đang nghĩ đến một chuyện gì đó hoàn toàn không liên quan, bạn lại ngửi thấy mùi thuốc lá đó quanh mình. Tất cả đều là những tín hiệu không do bạn tự tưởng tượng ra mà đúng hơn, bạn đang mở lòng ra trước một đời sống vĩnh cửu khác, trên cả cuộc sống trong trái đất này.



Hãy nhận biết những điều trùng hợp trong cuộc đời

Nhà phân tâm học nổi tiếng người Thụy Điển Carl Jung đã đặt ra thuật ngữ “synchronicity” – đồng thời tương ứng - để chỉ những điều có ý nghĩa xảy ra cùng lúc trong cuộc đời bạn. Ví dụ, bạn đang nghĩ về một người khá lâu rồi bạn chưa nói chuyện thì người đó tự dưng gọi điện cho bạn. Tôi tin rằng những điều cùng lúc xảy ra này là cách chúng ta nhận biết mình đang đi đúng hướng. Nếu thấy những sự kiện này lặp đi lặp lại mà không hiểu tại sao,

bạn nên bắt đầu lưu ý và mở lòng ra để tiếp thu tiếng nói từ bên trong.

“Hãy tiếp chạm với sự thinh lặng bên trong bản thân và hãy biết rằng mọi chuyện trên đời đều có mục đích. Không có lỗi lầm, cũng không có ngẫu nhiên, tất cả mọi sự việc đều là phước lành cho ta học hỏi.”

– Elisabeth Kubler-Ross

### Cứ tìm rồi sẽ thấy

Xuyên suốt bề dày lịch sử nhân loại và lịch sử tôn giáo, luôn có những người từ bỏ cuộc sống thường nhật để tìm kiếm bản thể siêu việt và kết nối với một sứ mệnh cao cả hơn. Trong tác phẩm “Hài kịch thần thánh,” câu chuyện ngụ ngôn có lẽ vĩ đại nhất trong mọi thời đại, Dante tả lại chuyện con người đi tìm ý nghĩa cao siêu trong khuôn khổ Thiên Chúa giáo. Nhưng chúng ta còn thấy những người đi tìm chân lý trong các phiên bản Thánh kinh và trong các tôn giáo khác.

Trong cuộc hành trình tìm tự do của người Do Thái, Moses đã lên núi Sinai để nghe Chúa răn dạy rồi trở về truyền lại cho thần dân. Chúa Jesus cũng đã vào nơi hoang dã trong 40 ngày đêm để ăn kiêng, cầu nguyện và dọn mình.

Trong đạo Phật, chúng ta cũng có câu chuyện về Tất Đạt Đa Cồ Đàm từ bỏ gia đình quyền quý để đi tìm ánh sáng giác ngộ trong vòng 6 năm, sau đó quay lại thế tục để giảng dạy cho mọi người những gì Ngài học được.

Trong văn chương hiện đại, những tác phẩm từ “Núi lạnh” cho đến “Thiền và nghệ thuật bảo dưỡng xe máy” cũng đều xoay quanh cuộc hành trình phát triển tâm linh và luôn thu hút chúng ta.

Dù bạn có tin đây là những câu chuyện có thật trong lịch sử hay không, chúng đều kể về hành trình của con người đi tìm ý nghĩa thiêng liêng và những câu chuyện ấy ít nhiều đều lay động, thôi thúc chúng ta tự tìm kiếm ý nghĩa tâm linh trong cuộc sống của chính mình.

Điều quan trọng là trong mỗi câu chuyện, hành giả rốt cục luôn quay về để chia sẻ những gì đã học được. Tâm linh không có nghĩa là chỉ nhìn vào chính mình; nó còn có nghĩa phải sống *tại* và *hiện*, mang những gì lĩnh hội được áp dụng vào đời sống hằng ngày và chia sẻ với những người xung quanh mình.



Hãy tìm Nơi bình an của bạn

Nếu môi trường xung quanh bạn trì trệ, lộn xộn, làm bạn luôn cảm thấy gò bó và bức dọc, nó cũng sẽ ngăn không cho nguồn năng lượng tinh thần giúp bạn làm chủ bản thân và gắn kết với sức mạnh tâm linh của mình. Hãy nghĩ về một nơi mà bạn cảm thấy thư giãn và bình an nhất. Đối với người này có thể là một bãi biển yên tĩnh, đối với người khác có thể là bên cạnh bếp lửa hồng. Khi bạn biết nơi nào bạn cảm thấy bình an nhất, hãy thường xuyên đến đó để quên đi những lo âu thường ngày và để mở lòng đón nhận chân lý từ bên trong mình.

Món quà được tiếp tục cho đi

Tâm linh là món quà mà bạn có thể tiếp tục trao đi. Đây là một trong những báu vật quý giá nhất của bạn trong đời vì nó sẽ giúp bạn vượt qua những ngày tăm tối và những lúc khó khăn, đau khổ mà bạn chắc chắn sẽ trải

qua trong đời. Khi bắt đầu đi trên con đường phát triển tâm linh, bạn cần tin tưởng nó sẽ đưa bạn đến nơi chốn bạn cảm thấy bình an nhất.

----Hãy nhớ----

Niềm vui và nỗi buồn luôn song hành. Chúng ta chỉ có thể trân trọng một cảm xúc nếu đã trải nghiệm cảm xúc kia.

---

Nếu tiếp tục trau dồi và củng cố mối liên kết bản thể với nguồn sức mạnh siêu nhiên bên trong bằng cách tận tâm thực hành lối sống tâm linh, bạn sẽ thấy cuộc đời còn lại của mình sẽ dần trở nên đầy đủ và trọn vẹn hơn. Bạn sẽ trân trọng những điều mình có được thay vì cảm thấy tức giận, nóng nảy và thất vọng vì những gì mình không có.

Danh sách tích lũy rương báu vật

---

ü *Hãy nhận thức rằng việc tìm kiếm những giá trị tâm linh không đòi hỏi bạn phải đi theo bất kỳ tôn giáo nào trừ phi đó là lựa chọn của bạn.*

ü *Hãy nhận thức rằng nếu bạn chọn đi theo một tôn giáo, việc tìm kiếm những giá trị tâm linh cũng sẽ làm tăng niềm tin tôn giáo trong bạn.*

ü *Hãy trở thành một hành giả dẫn thân vào cuộc tìm kiếm sự phát triển tâm linh của bản thân.*

ü *Việc trau dồi sức mạnh tâm linh đòi hỏi sự kiên trì và nhất quán.*

ü *Hãy dành thời gian để tĩnh tâm và kết nối với bản thể bằng cách thường xuyên hành thiền. Và hãy nhớ không có cách thiền nào là đúng hay*



*sai cả.*

ü *Hãy ghi chép nhật ký tâm linh để soạn thành kim chỉ nam cuộc sống cho mình.*

ü *Hãy tìm ra lời nguyện cầu giúp bạn kết nối với nguồn sức mạnh tâm linh.*

ü *Hãy đem những kinh nghiệm tâm linh vào cuộc sống hằng ngày. Hành vi của bạn phải tương hợp với những giá trị tâm linh của bạn.*

ü *Đừng rơi vào vòng nguy hiểm của sự phiền não và đổ lỗi cho đáng thiêng liêng về những vấn đề của mình. Hãy xem đó là cơ hội để bạn học hỏi và trưởng thành.*

ü *Hãy dựa vào sức mạnh tâm linh để vượt qua những lúc khó khăn và thất vọng.*

ü *Hãy nhớ nuôi dưỡng niềm tin và hy vọng bên trong.*

# DUY TRÌ SỨC KHỎE TINH THẦN VÀ THỂ CHẤT-MỘT SỐ BÍ QUYẾT THỰC TẾ CÓ THỂ ÁP DỤNG HÀNG NGÀY

“Những vấn đề của con người đều khởi nguồn từ sự chú tâm thái quá đến các giác quan, suy tư và trí tưởng tượng. Đáng ra, chỉ nên chú tâm vào nội tại để trải nghiệm một cơ thể bình lặng và một trí não tĩnh tại.”

- Đức Phật

Chúng ta biết rằng cần phải chăm sóc thể xác, trí não và tinh thần như nhau. Những đau nhức về thể xác có thể là biểu hiện của những đau nhức về tinh thần và ngược lại, việc giải tỏa những tổn thương về thể xác sẽ tác động tốt đến sức khỏe tinh thần. Để có thể chăm sóc tinh thần cho mình thật tốt, bạn cần sống nhất quán với 3 điều "Biết" sau đây:

Biết ơn (những gì mình có)

Càng tập trung vào những gì mình có thay vì những gì mình không có, bạn càng tỏa ra nhiều năng lượng tích cực cho thế giới này và cũng thu hút được nhiều năng lượng tích cực từ đó. Ai trong chúng ta cũng có thể nói hàng giờ

về những điều tệ hại trong đời mình. Thay vì vậy, hãy ngồi xuống và viết ra 10 điều đáng nói nhất mà bạn cảm kích trong đời mình.

### Biết tha thứ (buông xả cơn giận)

Tha thứ không dễ, nhưng nếu sự tức giận không những làm tâm trạng luôn tồi tệ mà còn làm cho cơ thể luôn bị stress thì bạn nên học cách hạn chế hoặc buông xả cơn giận. Nín giữ cơn giận trong lòng là cách nhanh nhất tự hủy hoại tinh thần của mình. Hãy buông xả để được tự do.

### Biết chấp nhận bản thân (tin vào con đường của mình)

Khi chấp nhận con đường đã chọn, bạn sẽ dễ dàng chấp nhận người khác. Nếu bạn luôn đối chọi với bản thân, thái độ đó sẽ đi theo bạn vào trong các mối quan hệ khác. Chừng nào còn chưa chấp nhận quá khứ và hiện tại, bạn sẽ không thể nào thay đổi tương lai.

----Hãy nhớ----

Sự tĩnh tại đến từ bên trong bạn, không từ hoàn cảnh bên ngoài.



4 chiến lược để làm tan biến cơn giận và giảm stress

Đừng tự vin vào mình

Mọi người đang chất chứa những cơn giận dữ, bực dọc trong lòng và bạn cần nhớ rằng khi họ bộc lộ ra với bạn, nguyên nhân không phải do bạn mà do chính cơn giận. Những chuyện không hay và chắc chắn chuyện không hay sẽ

luôn xảy ra không phải để nhằm vào bạn. Người tài xế không phóng ào qua vũng nước để té nước vào bạn; chỉ vì bạn tình cờ đứng cạnh vũng nước nên mới bị bắn vào người thôi.

### *Đừng trả đũa*

Nếu ai đó trút giận vào bạn, hãy lùi một bước. Hãy tự nhủ rằng người đó làm vậy không phải vì bạn và đừng tiếp tục cãi nhau hay tìm cách trả đũa. Chúng ta đều muốn tự vệ hoặc bảo vệ chính kiến của mình, nhưng làm vậy chỉ khiến cuộc tranh luận thêm kéo dài. Rồi sẽ chẳng có ai thắng mà bạn còn rước luôn cơn giận của kẻ khác vào người.

### Học nhẫn nhịn

Cố gắng không để chuyện bé xé ra to. Nếu để những chuyện vụn vặt làm mình bị ảnh hưởng, bạn sẽ càng bị stress hơn nữa.

### Bạn không thể giải quyết mọi vấn đề

Bạn không phải là Atlas để nâng cả thế giới trên vai. Nếu ai khác có vấn đề, hãy nhắc nhở mình rằng đó là vấn đề của họ và bạn không có nhiệm vụ phải gánh giùm người khác.

### Thưởng cho mình một bữa tắm trị liệu

Khi cảm thấy năng lượng tiêu cực trong người ngày càng nhiều, hãy gột sạch nó đi theo đúng nghĩa đen. Xả đầy nước vào bồn tắm rồi cho thêm muối biển, tinh dầu oải hương, tinh dầu chanh hay bất cứ thứ gì đem lại cho bạn cảm giác dễ chịu. Sau đó, hãy ngâm mình vào bồn và sau khi làm sạch cơ thể, hãy tự nhủ rằng bạn đang trút sạch những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực vẫn chất chứa trong người. Cũng giống như cách xả năng lượng tiêu cực còn sót

lại trong không gian sống và nơi làm việc, bạn cũng có thể làm như thế với cơ thể khi tắm. Khi mặc đồ, hãy tưởng tượng bạn đang mặc vào người một chiếc áo choàng trắng tinh khôi có thể giúp bảo vệ bạn trước những suy nghĩ tăm tối và cảm xúc không tốt. Bạn có thể làm việc này vài lần một tuần hay khi nào cảm thấy cần thiết để giữ cho mình một tinh thần tích cực.



### 3 cách đơn giản để phủ định sự tiêu cực

1. Hãy tỉnh táo hơn để nhận biết khi nào những suy nghĩ tiêu cực bắt đầu len lỏi vào đầu và tự nhủ hãy “ngăn” chúng lại. Bạn có thể làm được việc này. Chúng ta đều có thể chọn mục tiêu để tập trung tinh thần và cảm xúc của mình.

2. Giờ hãy nghĩ đến tất cả những lúc bạn cảm thấy bình an, yêu thương, tươi vui, nhân ái, khỏe mạnh. Hãy nhận thức những khoảnh khắc đó một cách sống động và lưu giữ trong tâm trí. Chúng ta đều biết cách níu giữ ưu phiền, thế thì từ nay hãy níu giữ những khoảnh khắc hân hoan ấy.

3. Hãy chủ động: Tạo ra cái tốt thay vì ngồi đợi điều tốt xảy đến với mình.

----Hãy nhớ----

Khi không thích nơi chốn hiện tại, hãy mừng tưng để đưa mình đến một nơi tuyệt hơn như một bãi biển đầy gió chăng hạn.



## 8 Cách đơn giản để sống tốt hơn mỗi ngày

- Thức dậy và trước khi ra khỏi giường, hãy nhủ rằng bạn sẽ có một ngày tuyệt vời.
- Tự nhắc mình nhớ đến những người yêu thương và trân trọng mình, tỏ cho họ biết bạn trân quý họ thế nào.
- Tự thưởng cho mình mỗi khi hoàn tất được một việc tốt để tự động viên mình.
- Tặng quà cho người mình yêu thương.
- Bày tỏ sự triu mến với ai đó bằng cái ôm, hôn hoặc nắm tay.
- Làm một điều tốt mỗi ngày.
- Chấp nhận rủi ro; sự thay đổi có thể hơi đáng ngại, nhưng sẽ chẳng có gì đổi thay nếu chúng ta không thay đổi.
- Cho phép mình sống chậm lại. Đừng đưa ra những quyết định nóng vội. Hãy lùi một bước, hít một hơi thật sâu và tỏ ra kiên nhẫn. Không phải mọi chuyện bạn muốn đều xảy ra ngay lập tức.

----Hãy nhớ----

Nếu bạn có thể chế ngự được suy nghĩ, bạn có thể chế ngự được stress.

---

Học cách yêu âm thanh của sự im lặng

Các thân chủ đến với tôi vì muốn biết họ có đi đúng đường không, hoặc vì

cảm thấy họ đang đi theo lối mòn, hoặc vì cần xác tín lại điều mà linh tính của họ mách bảo. Hay nói đơn giản, họ cảm thấy không hạnh phúc và họ muốn tôi dùng khả năng thấu hiểu để giúp họ thay đổi.

Thường thì tôi làm được việc đó, nhưng tôi tin rằng chúng ta ai cũng có tiếng nói từ bên trong mách bảo mình nên làm gì để có được hạnh phúc. Vấn đề là tiếng nói ấy thường rất khẽ nên chúng ta làm ngơ. Để nghe được những lời đó, bạn phải ngồi thật yên vị và lắng đọng để nghe.

Hầu hết chúng ta không chịu được sự im lặng. Chúng ta tự làm mình phân tâm bằng mọi tiếng ồn, từ TV, ipod, hay từ những chuyện đang xảy ra xung quanh, thay vì dẹp bỏ để nghe được tiếng nói từ nội tâm. Tôi tin rằng chúng ta có trực giác nhưng lại sợ thừa nhận và làm theo những điều trực giác mách bảo.

Cách đây nhiều năm có một người đến gặp tôi vì tuy công việc kinh doanh ăn uống của anh đang rất phát đạt, anh lại không cảm thấy hài lòng với công việc. Hóa ra, điều anh thích nhất khi cung cấp dịch vụ ăn uống cho những bữa tiệc là được nhìn ngắm nhà cửa của khách hàng. Khi biết được điều này, tôi đề nghị anh tham gia khóa học thẩm định bất động sản. Như vậy, anh vẫn có thể thỏa mãn trí tò mò về lối sống của người khác mà không cần chọn nghề dịch vụ ẩm thực. Gần 20 năm sau, anh quay lại để kể với tôi về cuộc sống hạnh phúc hiện tại của mình và cảm ơn vì tôi đã giúp anh đổi đời.

Thường thân chủ đến với tôi vì họ muốn tôi phân nào chịu trách nhiệm cho lựa chọn của họ. Tôi đặc biệt khó chịu khi thân chủ gọi điện thoại đến để xin lời khuyên rằng họ có nên chấm dứt một cuộc hôn nhân hay một mối quan hệ không. Tôi có thể giúp họ có thêm nhận thức và hy vọng việc đó sẽ giúp họ nhìn nhận mọi chuyện tốt hơn. Tôi thậm chí có thể củng cố quyết định đã nhen nhóm trong đầu họ. Nhưng sau cùng họ vẫn phải là người chịu

trách nhiệm cho cuộc đời và các mối quan hệ của họ. Tôi có thể đưa ra gợi ý, tôi có thể trợ giúp nhưng tôi không thể quyết định thay cho họ cũng như không thể khiến họ phải làm một điều gì. Tại sao bạn phải cần ai đó giúp mình? Những người này và cả bạn nữa, có thể làm như tôi nếu học cách ngồi trong yên lặng với bản thân mình, lắng nghe và tin cậy tiếng nói từ bên trong mình, sau đó làm theo những gì nó mách bảo.

Và tôi vẫn luôn nhân mạnh với thân chủ về vẻ đẹp của âm thanh đến từ sự tĩnh lặng.

----Hãy nhớ----

Hãy dành thời gian tìm một chốn yên lặng để trân trọng thế giới xung quanh: bãi biển, đồng quê, chim muông, hoàng hôn, bầu trời sao. Bạn sẽ thấy việc cảm nhận được sự tĩnh lặng cũng giúp trí não bạn tĩnh lặng và mang lại cảm xúc bình an.



Nghiên cứu về hạnh phúc

của các trường đại học

Đầu năm 2009, Tạp chí Tâm lý học Ngày nay đã công bố rằng môn học được sinh viên đăng ký nhiều nhất tại Đại học Harvard là Tâm lý học tích cực và ít nhất 100 trường đại học khác cũng có giảng dạy môn này. Bài báo tìm hiểu định nghĩa về hạnh phúc và kết luận: "Các nhà thần kinh học, tâm lý trị liệu, kinh tế học hành vi, tâm lý học tích cực và các nhà sư Phật giáo đều nhất trí rằng hạnh phúc hàm chứa việc sống một cuộc đời đầy ý nghĩa, tận dụng



được năng lực và thời gian của bản thân, sống với tư duy và mục đích.” Bài báo kết luận rằng con người có thể: "Học cách tự vấn bản thân để thách thức tư duy tiêu cực của mình... nếu như không loại trừ được hoàn toàn những tư duy ấy.”

Định nghĩa ấy quả thật gần gũi với ý niệm của tôi về việc tìm kiếm một con đường cho bản thân để sống phù hợp. Khái niệm thách thức những suy nghĩ tiêu cực cũng tương đồng với việc tôi khuyên bạn nên làm chủ năng lượng cảm xúc của mình. Rõ ràng sách này cũng đang dạy bạn về tâm lý học tích cực.

### Hoạt động của trí não ảnh hưởng đến thể xác

Thật hợp lý khi suy luận rằng tinh thần khỏe mạnh sẽ giúp bạn dễ dàng vượt qua các vấn đề sức khỏe thể chất. Nếu có thể chọn giữa khóc với cười thì có lẽ bạn nên chọn cười. Chúng ta biết rằng sự hài hước trong những tình huống căng thẳng có thể làm giảm ức chế và kích lệ tâm trạng mọi người. Không những thế, ngành trào phúng học chuyên nghiên cứu về tiếng cười và những tác dụng của tiếng cười đối với cơ thể đã khẳng định rằng cười thực sự có ích cho sức khỏe.

“Ngày trôi qua lãng phí nhất là ngày không có một tiếng cười”

– E.E cummings

“Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ” và hiện đã có bằng chứng khoa học để chứng minh điều này hoàn toàn đúng. Trong số những lợi ích về sức khỏe mà tiếng cười mang lại, một số nghiên cứu còn chỉ ra cười có thể giảm hoóc môn gây stress trong máu, tăng lượng endorphin, hoóc môn tạo hưng phấn cho người vận động và đưa thêm oxy vào cơ thể hay chính xác là vào

não. Ngược lại, sự sợ hãi, lo lắng, bất an làm tim đập nhanh, gây choáng váng và đau thắt dạ dày, hoặc làm căng cơ dẫn đến đau nhức ở cổ và lưng.

Vậy, bất cứ điều gì chúng ta có thể làm để duy trì một tinh thần tích cực đơn giản như cười, cũng sẽ tác động tích cực lên sức khỏe thể chất của chúng ta.

----Hãy nhớ----

Giải tỏa suy nghĩ tiêu cực là bồi đắp cho cơ thể cường tráng.



Yoga: Sự hòa hợp tinh thần và thể xác

Từ “yoga” có nguồn gốc từ tiếng Phạn nghĩa là gắn kết hay hòa nhập.

Mặc dù người phương Tây có khuynh hướng nhấn mạnh khía cạnh rèn luyện thể chất, yoga thật ra là cách chúng ta hòa hợp tinh thần và thể chất. Các tư thế yoga được định ra để kích hoạt toàn bộ cơ thể bằng cách đưa máu mới vào não. Hiệu quả sau cùng là cơ thể được thư giãn trong khi tâm trí được tĩnh lặng.

Nhờ những cử động thư thái và uyển chuyển, yoga cho phép trí não chậm nhịp lại, giống như thiền nó dẫn đến sự thư giãn nội tâm và cho phép ta tập trung nhìn vào trong bản thể.

Có rất nhiều trường phái yoga, trong đó Hatha là trường phái căn bản nhất.

Ashtanga có lẽ là trường phái đòi hỏi nhiều vận động thể chất nhất vì nó dựa trên sự biến chuyển liên tục từ tư thế này sang tư thế khác. Cả Vinyasa và Kundalini đều đặc biệt chú trọng vào việc phối hợp nhịp nhàng hơi thở với từng tư thế, nhất là Kundalini vì nó vốn bắt nguồn từ một dòng thiền nhằm kết nối giữa trí và thân để giúp phát triển khả năng tâm linh.

### Tái tạo sức khỏe bằng giấc ngủ sâu

Chúng ta đang sống trong một thế giới mà phải cố gắng lắm mới có thời gian để chăm sóc bản thân về thể xác và tinh thần. Trong một xã hội không bao giờ ngủ bởi vì các giao dịch vẫn diễn ra đâu đó trên địa cầu, chúng ta cần có ý thức cho phép bản thân tái tạo năng lượng thể xác và tinh thần. Nếu không, chúng ta có nguy cơ đánh mất mình bất cứ lúc nào.

Một trong những điều quan trọng nhất chúng ta có thể làm cho mình là giấc ngủ. Đó là lý do bạn cần trút bỏ giận dữ, hằn học, ghen ghét và những cảm xúc tiêu cực khác có thể làm ảnh hưởng đến giấc ngủ. Giấc ngủ là chìa khóa tắt hết mọi thiết bị đang hoạt động. Nó khiến cho ý thức của bạn yên lặng để tiềm thức của bạn làm việc. Tại sao có những vấn đề đêm hôm trước chúng ta vẫn còn thấy nghiêm trọng nhưng sáng ra thức dậy lại chẳng thấy có vẻ gì đáng phiền toái đến thế? Đó là bởi vì tiềm thức của chúng ta luôn có cách đặt mọi việc về đúng chỗ của nó và một giấc ngủ ngon sẽ tái tạo nguồn năng lượng tích cực cần thiết giúp giải quyết mọi vấn đề cho ta.

Để có giấc ngủ ngon, bạn hãy xem lại Chương 3 để đảm bảo phòng ngủ và giường ngủ của mình tạo nên không gian nghỉ ngơi thoải mái. Hãy nhớ rằng quá trình thư giãn bao gồm mọi giác quan nên bạn cần chú ý đến các yếu tố màu sắc, chất liệu, mùi hương và âm thanh. Bạn có thể thấp nền và mở nhạc nhẹ nhàng hay lắng nghe một đoạn ghi âm thiền định để giúp trí não buông bỏ ra khỏi đầu những vấn đề bạn phải đối phó trong ngày. Tôi hay nói với mọi

người rằng gấu ngủ đông trong hang là vì hang giúp gấu cảm thấy an toàn. Giường ngủ của bạn phải trở thành cái hang của riêng bạn, nơi an toàn nhất mà bạn có thể trút hết mọi lo âu và yên tâm nghỉ ngơi hoàn toàn.



## 5 Chìa khóa để quản lý thời gian tích cực

- Dành thời gian trân trọng những người bạn yêu thương
- Dành thời gian trân trọng bản thân
- Dành thời gian chăm sóc sức khỏe thể chất
- Dành thời gian để chiêm ngưỡng vẻ đẹp của thế giới xung quanh
- Dành thời gian để tận hưởng từng khoảnh khắc

Tìm thấy sự cân bằng

trong một thế giới mất cân bằng

Ellen tìm đến tôi vì cô bị dày vò bởi mặc cảm tội lỗi. Cô tin rằng chính cô đã gây ra hay ít nhất là góp phần gây ra cái chết của đồng nghiệp. Chuyện xảy ra vào một hôm Ellen phải về sớm đột xuất và nhờ đồng nghiệp trực đêm giùm mình. Sáng hôm sau, người ta phát hiện ra người đồng nghiệp đã mất tại bàn làm việc của Ellen vì một cơn đau tim đột ngột. Ellen cảm thấy vô cùng ân hận vì chính cô đã nhờ cô ấy làm thay cho mình và cô còn chưa kịp cảm ơn đến nơi đến chốn. Cô tin chắc rằng nếu cô ấy không phải ở lại vì cô thì giờ này vẫn còn sống. Tôi hiểu cảnh ngộ này hẳn làm Ellen cảm thấy rất khổ sở nhưng dường như phản ứng của cô có phần hơi thái hóa. Khi tôi nói

với cô cảm nhận của tôi, Ellen giải thích rằng bố cô cũng mất trong xe điện ngầm trên đường đi làm vào một buổi sáng nên cái chết của người đồng nghiệp đã gợi lại một kỷ niệm buồn trong cô. Thậm chí, chính sự tương tự đó còn làm cô cảm thấy sợ rằng kết cục đó rồi sẽ xảy đến với cô cứ đi làm cho đến chết.

Chính điều này làm Ellen thức tỉnh và khiến cô nghĩ lại những mối ưu tiên trong cuộc sống của mình. Cô hứa với mình rằng từ giờ trở đi cô sẽ dành nhiều thời gian hơn để chăm sóc bản thân và các con. Cô thậm chí sắp xếp giờ làm việc để có thể làm việc hai ngày ở nhà thay vì đến văn phòng. Nhờ một trải nghiệm không hay, cô lại có động lực để tìm được sự cân bằng giữa công việc và đời sống riêng trở nên hạnh phúc hơn.

Nhiều bà mẹ trẻ đến tìm tôi vì lo rằng chuyện họ đi làm sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến con cái. Nhưng kinh tế không ổn định càng làm mọi người lo lắng hơn vì họ cứ bị giằng xé giữa nhu cầu (làm thêm giờ) và nỗi sợ (bỏ bê gia đình). Tôi hiểu lo lắng của họ bởi vì chính tôi cũng phải đấu tranh với điều đó mỗi ngày. Công việc khiến tôi không thể về ăn cơm với gia đình mỗi ngày và hai đứa con tôi đã lớn nên chúng cũng có thời khóa biểu riêng. Để có thời gian cùng ăn tối, vợ chồng tôi cam kết thu xếp công việc để về nhà ít nhất ba tối mỗi tuần. Và khi ngồi với nhau, cả nhà thực sự dành trọn tâm trí trò chuyện và chia sẻ chứ không nghĩ đến công việc sẽ làm hoặc chưa làm xong.

Để đạt được sự cân bằng, bạn phải quyết định chuyện gì quan trọng, sắp xếp mọi thứ rõ ràng và đảm bảo không bỏ bê chuyện này vì chuyện kia. Nếu bạn cảm thấy tội lỗi khi dành quá nhiều thời gian cho gia đình trong khi đáng lẽ phải làm việc hay ngược lại; nếu bạn không thể để tâm trí (hay điện thoại) được nghỉ ngơi một lúc để sự yên tĩnh giúp khôi phục cân bằng cảm xúc bên trong; nếu bạn bỏ bê bất cứ điều gì vốn quan trọng với bạn trong cuộc sống

chỉ vì bạn luôn không có thời gian, bạn cần phải thay đổi ngay.

Cuộc hành trình tìm kiếm sự cân bằng phải giúp bạn không cảm thấy áy náy về những điều đích thực không phải lỗi của mình. Chúng ta không thể chịu trách nhiệm cho mọi người về mọi việc suốt từng phút mỗi ngày. Chúng ta chỉ phải làm hết khả năng và buông bỏ những thứ khác.



Judy Martin nói về việc cân bằng công việc và cuộc sống

Chúng ta sống trong một thế giới luôn chuyển động. Việc tìm kiếm cân bằng trong cuộc sống 24/7 ngày càng trở thành một sự đấu tranh hơn là một thực tế mà chúng ta phải đối diện. Judy Martin, một phóng viên kỳ cựu được nhận Giải Emmy và kinh nghiệm sau sự kiện Ngày 11/9 đã khiến cô sáng lập một tổ chức có tên gọi WorkLife Nation. Đối với Judy, câu hỏi đặt ra là: "Chúng ta làm cách nào để vượt qua sự quá tải cảm xúc, làm việc có mục đích và ý nghĩa, phục hồi trạng thái cân bằng tốt nhất cho bản thân?" Cô nêu những câu hỏi này lên trang web của mình: [www.WorkLifeNation.com](http://www.WorkLifeNation.com), nơi cô phỏng vấn các chuyên gia và chia sẻ các phương cách mới nhất trong lĩnh vực này, cùng với loạt bài giảng của cô về "Những hỗn độn thực tế" và các đĩa CD về thiền, "Những hỗn độn thực tế: Tĩnh tâm nhìn về khái niệm phục hồi."

Dưới đây, cô chia sẻ một số bí quyết ứng phó với những tình huống bị kích về tình cảm để tìm thấy sự cân bằng.

1. Hít một hơi thật sâu trong thời điểm xáo trộn.
2. Suy tư thận trọng trước khi thốt ra những lời lo sợ, đau buồn.

3. Cho phép bản thân thay đổi nhận thức trong tình trạng khủng hoảng.

4. Chọn một hành động thích hợp để hóa giải hoặc vượt qua trạng thái xáo trộn. Trong trường hợp của tôi vào Ngày 11/9, tôi chọn cách phụng sự và thiên định.

Dù chúng ta có chấp nhận hay không, những chông chéo trong công việc và cuộc sống vẫn diễn ra. Chúng ta kiểm soát nó như thế nào hoàn toàn là lựa chọn của chúng ta: e dè sợ hãi, hoặc chủ động thực thi trách nhiệm của mình. Dưới đây là 7 phương thức đã được đúc kết để đối phó với khủng hoảng, giúp bạn không chỉ tồn tại mà còn vươn lên mạnh mẽ trong môi trường nhiều thử thách.

**1. Cho phép bản thân nghỉ ngơi.** Chúng ta đều là những người tự phê bình mình gay gắt nhất trong công việc và cuộc sống. Hãy cho phép bản thân nghỉ ngơi dù chỉ vài phút mỗi ngày, bằng cách đi bộ, tập thể dục, đọc sách hay xem phim.

**2. Tự khám phá khả năng sáng tạo của mình.** Nếu bạn thích viết, nói chuyện, hay làm một việc gì đó sáng tạo, hãy nghĩ cách để kết hợp điều đó vào những kỹ năng trong công việc và cuộc sống của mình.

**3. Ghi lại thường xuyên những điều đang diễn ra trong đầu.** Những lúc nổi giận, nếu thốt ra những điều bạn bức xúc mà không nghĩ đến hậu quả, mâu thuẫn có thể phát sinh trong công việc và gia đình bạn. Nhưng bạn hoàn toàn có thể ghi chép lại những điều này để đọc và tự cho mình một góc nhìn khác về bản thân và hoàn cảnh.

**4. Thích thú khi làm những việc nhỏ.** Dù chỉ là giặt giũ hay gọi điện thoại, hãy đặt ra cho mình những mục tiêu nhỏ mỗi ngày. Điều này có thể

giúp bạn giải tỏa cảm giác căng thẳng vô cùng hiệu quả. Việc trì hoãn những chuyện nhỏ dù không quan trọng, cũng cản trở bạn thực hiện những việc lớn hơn phía trước.

**5. Nâng niu cuộc sống bên ngoài công việc.** Khi chúng ta gắn bản thân mình với quá nhiều công việc hay địa vị xã hội, bất cứ thử thách nào cũng sẽ khiến bạn trở nên lo lắng và căng thẳng. Hãy dành nhiều sức lực cho những việc ngoài công việc, thử sức trong công tác tình nguyện, dành nhiều thời gian hơn cho các mối quan hệ, và mở rộng kỹ năng trong những lĩnh vực khác.

**6. Có kế hoạch tái tạo năng lượng cho bản thân.** Hãy nghỉ về điều khiến bạn tĩnh tâm và dành thời gian mỗi ngày để làm chậm bánh xe trí não của bạn. Dù bạn thiền, chơi thể thao hay đọc sách, từ sự tĩnh lặng sẽ nảy sinh khả năng sáng tạo và sức sống. Chính sự nghỉ ngơi nhỏ đó có thể đem lại ý tưởng lớn cho bạn.

**7. Nhớ thở đều.** Hãy tập trung và chú tâm vào những gì ở trước mặt. Hít thở là một liều thuốc của cuộc sống và là công cụ hữu hiệu nhất để khiến tâm trí với cơ thể của bạn tĩnh tại.

Khi làm việc, chúng ta mang theo áp lực cảm xúc từ gia đình, môi trường và tâm tư vào công việc. Thêm vào đó, những đòi hỏi gắt gao về năng suất làm việc khiến bạn cần có cách để tập thư giãn, cân bằng tại nơi làm việc.

7 cách để thực hành thiền tại công ty:

1. Khi đã ngồi ngay ngắn, hãy lắng nghe nhịp thở ra vào. Kỹ thuật này có tên gọi là Thở có Ý thức hay Pranayama.

Chú ý hơi thở đi vào trong hốc mũi và đi ra từ miệng. Phình bụng lên khi



hít vào và ép bụng vào khi thở ra.

2. Nếu trí não bạn bắt đầu suy nghĩ lan man, hãy thử lặp đi lặp lại một câu khẳng định. Đó có thể là một câu nói hay lời tụng đơn giản. Hãy hít một hơi thật sâu và khi thở ra, hãy lặp lại câu bạn muốn nói. Làm như thế trong vài phút.

3. Nếu có thể nhắm mắt trong vài phút, hãy tập thiền với âm thanh trong văn phòng hoặc từ bên ngoài. Hãy đóng vai người chứng kiến thay vì nhận xét về những gì mình nghe thấy.

4. Mang theo một quyển sách có những lời cầu nguyện ngắn. Mỗi ngày đọc một đoạn. Hãy tập thiền trên phần đó hướng tới liên hệ nó với công việc của bạn.

5. Tải về màn hình máy tính một hình ảnh thiền định. Một vài lần trong ngày, hãy tập trung nhìn vào hình ảnh này trong vài phút và thở đều. Bạn cũng có thể tìm những trang web để tải về những chương trình ngắn tập thiền bằng hình ảnh và âm thanh, có thể chứa trong iPod.

6. Sở thích: Đặt những đồ chơi sáng tạo trên bàn. Một hộp cát hay một khu vườn nhỏ xinh có thể làm tăng sự sáng tạo và làm tâm trí bình yên trở lại. Bạn có thể vẽ vu vơ bằng bút chì màu hay mua một trong những vật dụng cho thiền tại nhiều cửa hiệu như nến, khí nhạc và băng đĩa.

7. Hãy tập về dòng-ý-thức. Mở máy và viết ra bất cứ thứ gì đến trong đầu. Chỉ viết hết ra mà không cần nghĩ gì. Sau đó bạn có thể xóa đi.

Ở nơi làm việc, bạn khó có thể ngồi kiết già hoặc đốt nến thơm để tập thiền qua iPod. Những ai làm việc tại nhà sẽ có được thú thư giãn tự tại này. Đối với hầu hết chúng ta, câu hỏi sẽ thiền như thế nào tại chỗ làm? Tôi muốn

đưa ra một câu hỏi khác là tại sao chúng ta không thiền tại chỗ làm?

3 phút thiền tại bàn làm việc:

Đặt đồng hồ đếm ngược 3 phút và từ từ nhắm mắt lại.

Ngồi một cách thoải mái, lưng dựa thẳng vào ghế. Bạn có thể ngồi với chân song song như thể đang cắm chặt xuống nền nhà thay vì chân chéo, nhưng chủ yếu là bạn ngồi tư thế nào thoải mái nhất cho bạn. Đặt bàn tay nhẹ nhàng trên đầu gối với lòng bàn tay mở ra.

Từ từ nhắm mắt lại và thở thật sâu, hít không khí vào bằng mũi và sâu vào buồng phổi, đếm từ 1 đến 3. Giữ hơi thở và đếm từ 1 đến 3, sau đó thở ra bằng miệng cũng với 3 nhịp đếm, sau đó tiếp tục giữ hơi thở thêm 3 giây nữa.

Tiếp tục làm như thế, hít vào 3 nhịp, giữ 3 nhịp, thở ra 3 nhịp, và giữ hơi thở ra thêm 3 giây như thế.

Khi đồng hồ báo hết 3 phút, giữ nguyên tư thế rồi tiếp tục hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng thật sâu 3 lần. Sau đó mở mắt ra.

----Hãy nhớ----

Giữ thái độ nghỉ ngơi. Cho phép bản thân một vài khoảnh khắc để trí não tư duy một cách tích cực. Nghĩ về một điều gì đó mà bạn ưa thích. Khi làm như thế, bạn sẽ thực sự cảm thấy cơ thể thư giãn cùng với suy nghĩ của mình.



HỌC CÁCH THỞ

Một trong những cách hữu hiệu nhất để làm tăng sức khỏe tinh thần và thể chất là học thở đúng cách.

Khi bị căng thẳng - cảm thấy vội vã, hơi thở của chúng ta có khuynh hướng nhanh và ngắn. Ta không thực sự hít đầy khí oxy vào buồng phổi, nhất là đưa lên não.

Chúng ta cần dành vài phút mỗi ngày để tập hít thở.

Ngồi thoải mái với một tay đặt trên bụng và một tay đặt trên ngực. Khi bạn hít vào thật sâu, bàn tay đặt trên bụng sẽ nhô ra ngoài hơn so với bàn tay đặt trên ngực.

Thở ra bằng miệng và hít vào một hơi thật chậm và sâu bằng mũi. Tưởng tượng bạn đang cố gắng hít vào hết tất cả lượng không khí trong phòng.

Một lần nữa, thở ra bằng miệng từ từ, đếm từ 1 đến 8.

Lặp lại quá trình trên 4 lần nữa.

Mỗi khi hít vào, hãy nghĩ thư giãn. Khi bạn thở ra, hãy nghĩ ‘căng thẳng và áp lực’. Bằng cách này bạn sẽ dùng tâm trí đạt mục đích của bài tập, tức là làm giảm áp lực và tạo cảm giác thư giãn tự tại.

Nếu bạn dành một ít thời gian làm việc này mỗi khi cảm thấy mình sắp bị căng thẳng, bạn sẽ nhận ra mình bắt đầu cảm thấy thư giãn hơn.

Danh sách những bí quyết cần tích lũy vào rương báu vật tinh thần và thể chất

- ü Hãy nhớ: luôn biết ơn, biết tha thứ và bình an với chính mình.
- ü Hãy chú ý đến những cảm xúc tiêu cực: chỉ cần tự nhủ đừng nghĩ đến nó nữa.
- ü Dành thời gian để nhận ra vẻ đẹp xung quanh và nghĩ về những tặng vật đó.
- ü Học cách mỉm cười – nụ cười giúp chữa lành tinh thần và thể chất của bạn.
- ü Học cách thở.
- ü Có thái độ nghỉ ngơi.
- ü Nhớ dành thời gian để hòa nhịp, nghỉ ngơi hoàn toàn và chấm dứt điều gì đó.
- ü Học cách yêu âm thanh của sự im lặng.

# TỔNG KẾT VÀ CÙNG CỐ TÀI SẢN CỦA BẠN

Vì bạn đã có thể tùy ý sử dụng tất cả những chìa khóa để mở cánh cửa kho báu cuộc đời và biến chúng thành những điều có ích cho bạn, giờ là lúc bạn dành thời gian thưởng thức của cải bạn đã thu gom được và hãy luôn sử dụng chúng để phục vụ cho định hướng của mình.

Hãy nhìn lại phần *tự đánh giá bản thân* bạn đã hoàn thành ở Chìa khóa thứ 1. Bạn có thể làm gì để thêm vào danh sách những điều làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc? Hãy nhìn vào danh sách những điều bạn cần cải thiện và xem có bao nhiêu điều bạn có thể chuyển sang danh sách *hạnh phúc*. Viết chúng ra để chính bạn có thể nhìn thấy mình đã đi được bao xa.

Từ những gì đã làm thông qua quyển sách này, sẽ có những mục tiêu bạn có thể muốn thêm vào hoặc thay đổi. Tuyệt vời! Điều đó có nghĩa là bạn đang làm chính những gì tôi đã kỳ vọng: học cách soi rọi bản thân và tìm thấy niềm đam mê, con đường thực sự, lý do bạn có mặt ở cuộc đời này. Bạn đã sẵn sàng không cho quá khứ quyết định tương lai của mình. Bạn đã sẵn sàng hướng về phía trước.

Trân trọng bạn hữu và những người thương yêu

Vì bạn đã có bạn hữu và những người thương yêu luôn ủng hộ xung quanh mình, hãy nhớ rằng bạn cũng sẽ ở bên cạnh để ủng hộ họ. Hãy tận dụng mọi cơ hội để cho những người ấy thấy họ có ý nghĩa như thế nào với bạn và họ đã làm cho cuộc đời của bạn phong phú hơn như thế nào. Bạn đã được ban cho những món quà này, chớ xem thường chúng. Những điều nhỏ nhặt có ý nghĩa rất lớn lao. Hãy gọi điện để nói rằng bạn nhớ và yêu thương ai đó. Hãy hỏi han mọi người. Hãy hỏi xem bạn có thể làm gì cho họ. Hãy ghi nhớ những dịp quan trọng trong cuộc đời của họ: sinh nhật, kỷ niệm, lễ tốt nghiệp,... Hãy dành thời gian cho họ bằng cách nuôi dưỡng quan hệ với những người tâm giao trong đời, bạn cũng sẽ nuôi dưỡng chính bản thân mình.

Nếu bạn muốn tìm cho mình một người bạn tâm giao, hãy hành động. Bạn cần tìm thấy những phẩm chất gì ở người bạn tâm giao của mình? Hãy để cho mắt, tai và nhất là trái tim của bạn rộng mở để đón nhận con người đó khi đôi bên gặp nhau. Những người bạn tâm giao có thể xuất hiện bất chợt trong đời vì thế, hãy sẵn sàng ý thức điều đó.

Hãy giữ cho năng lượng không gian sống của bạn

luôn tích cực và hiệu quả

Một khi bạn đã thanh lọc được linh khí tiêu cực còn nấn ná trong không gian sống và áp dụng phong thủy để đưa năng lượng tích cực vào, hãy duy trì môi trường để hỗ trợ cho những mục tiêu của bạn.

Hãy chăm sóc ngôi nhà và nơi làm việc của bạn, và chúng sẽ chăm sóc lại bạn. Nếu bạn bắt đầu nhận thấy bản thân dễ nổi giận, bi quan, hay khó chịu trong không gian của mình, hãy thực hiện nghi thức thanh lọc đề cập trong Chìa khóa thứ 3. Hãy xem lại ý nghĩa của màu sắc và hành theo phong thủy để phát huy khía cạnh tích cực và tiết giảm khía cạnh tiêu cực. Tiếp tục duy

tri hoạt động này vì những điều tiêu cực tích tụ rất nhanh chóng, nhất là khi chúng ta chệnh mảng. Hãy nhớ: môi trường của bạn càng tích cực bao nhiêu, bạn sẽ càng dễ đạt được những mục tiêu quan trọng bấy nhiêu.

Hãy bước vào hành trình đầy ưu thế để đi đến thịnh vượng

Giờ bạn đã hiểu rằng bạn có sức mạnh đạt được bất cứ điều gì trái tim bạn đang khao khát. Bạn đã cho phép bản thân theo đuổi niềm đam mê và từng bước đạt được mục tiêu. Bạn đã hoàn toàn dấn thân vào con đường này. Điều đó có nghĩa rằng bạn có tất cả những công cụ cần thiết để làm bất cứ điều gì bạn muốn.

Điều duy nhất có thể hạn chế bạn chính là bản thân. Bạn đã có kế hoạch, bạn biết mình bắt đầu từ đâu, đang đi về đâu và bạn dự định đi đến đó như thế nào. Giờ bạn chỉ cần đi những bước đầu tiên, tiếp tục đặt từng bước chân về phía trước, rồi bạn sẽ đi đến đích. Bạn có thể dậm đầu vào những trở ngại trên đường và phải lùi lại một vài lần, điều đó bạn hoàn toàn có thể tiên liệu trước. Với định hướng vừa tìm được, bạn sẽ có thể giữ cho mình cách nghĩ tích cực để làm bất cứ điều gì cần thiết nhằm tiến về phía trước. Nếu có bao giờ cảm thấy nghi ngờ điều mình đang làm, hãy xem lại Chìa khóa thứ 4 và làm bài tập hình dung trang [140-142] để khẳng định lại định hướng đã đặt ra. Với niềm tin vững chắc vào định hướng đó, bạn sẽ sẵn sàng bước vào hành trình tự tin của mình.

Tiếp tục phát triển sức mạnh tâm linh

Trên đường thực hiện những thay đổi tích cực cho cuộc đời, chắc chắn sẽ có những lúc bạn cảm thấy hơi sợ. Thay đổi, như tôi đã nói, có thể rất đáng sợ. Điều tốt nhất bạn có thể làm để tăng cảm giác an toàn cho mình là gia tăng năng lực tâm linh của bản thân.

Mỗi người có thể liên hệ với nguồn sức mạnh vô hình theo cách khác, nhưng tất cả đều chung niềm tin rằng chúng ta đang hướng tới một mục đích vĩ đại hơn chính bản thân mình, nhờ đó chúng ta tiếp tục tin tưởng vào tương lai và đi tiếp. Tuy nhiên, tôi cho rằng việc ta tin vào một sức mạnh vô hình nào đó không có nghĩa là chúng ta thoái thác trách nhiệm đưa ra quyết định hay đổ lỗi cho người khác về những bất lợi xảy đến. Thay vì đó, việc tin vào một sức mạnh cao cả sẽ giúp bạn tìm được sự tĩnh tâm khi có bất kỳ điều gì xảy đến cho mình vì bất cứ điều gì xảy ra, dù tốt hay xấu cũng đều có lý do của nó. Trên thực tế, giữ gìn niềm tin trong những lúc khốn khó là một trong những cách tốt nhất giúp bạn phát triển sức mạnh tâm linh. Hãy tiếp tục thiền định, cầu nguyện và ghi chép lại những điều đang xảy ra để tăng cường năng lực tâm linh và kết nối với nguồn năng lượng vô song trong bạn. Hãy giữ cho trái tim và cái đầu của bạn rộng mở để khi bạn hỏi xin một dấu hiệu, bạn cũng sẽ sẵn sàng đón nhận.

Tiếp tục nuôi dưỡng sức khỏe tinh thần

và thể chất

Việc chăm sóc sức khỏe tinh thần và thể chất của bạn là chìa khóa cuối cùng chúng ta nói đến để mở rương báu vật. Nhưng điều đó không có nghĩa là nó kém quan trọng nhất. Trên thực tế, tất cả những chìa khóa tôi vừa trao cho bạn trong sách này đều quan trọng như nhau và nếu bạn không tự chăm sóc sức khỏe bản thân mình, bạn sẽ cảm thấy khó khăn hơn khi thực hành những chìa khóa khác.

Tôi đã cung cấp một số cách hữu hiệu bạn có thể áp dụng để chăm sóc tốt bản thân mình. Nhưng sự thật là tất cả những chiến lược và bài tập chúng ta nói đến xuyên suốt quyển sách này sẽ hòa hợp với nhau để làm giàu mọi khía cạnh trong cuộc sống của bạn trên mọi cấp độ. Tôi khuyến khích bạn sử dụng



tất cả.

Sử dụng tất cả kho báu của bạn để tạo ra một bối cảnh tích cực cho cuộc đời của bạn

Mục tiêu tôi đặt ra là cung cấp cho bạn nhiều công cụ, bạn có thể phối hợp để tạo ra một bối cảnh tích cực cho cuộc đời bạn. Khi đầu tư tiền của một cách khôn ngoan, bạn sẽ tạo ra được một danh mục đầu tư có thể tiếp tục nhân lên và làm giàu vốn liếng của bạn. Đầu tư vào bản thân cũng tương tự như vậy. Hãy xem 6 chìa khóa trong quyển sách này là những cổ phiếu trong tài khoản đầu tư của bạn. Chúng càng hỗ trợ nhau thì càng hỗ trợ tăng trưởng và cân bằng lẫn nhau. Như thế, nội lực của bạn càng mạnh và tài sản của bạn tự động sinh sôi. Khi bạn vận hành từ một nền tảng vững chãi, sẽ không một cơn gió nào có thể quật ngã bạn và tất nhiên, sẽ không có sức nặng nào bạn không nâng được bằng chính đôi tay, khối óc và trái tim của mình.