

HAL ELROD

BỮA SÁNG DIỆU KỲ

“Những chiến lược giúp bạn
tràn đầy năng lượng, sức
khỏe và sự hứng khởi để
bắt đầu ngày mới hiệu quả.”

THE MIRACLE MORNING



Mục lục

1. [Đôi điều gửi tới độc giả](#)
2. [Lời giới thiệu](#)
3. [Chương 1 - Đã đến lúc đánh thức TOÀN BỘ tiềm năng trong bạn](#)
4. [Chương 2 - Khởi nguồn của buổi sáng diệu kỳ: Sinh ra từ tuyệt vọng](#)
5. [Chương 3 - Kiểm chứng 95% thực tế](#)
6. [Chương 4 - Tại sao BẠN thức dậy vào sáng nay?](#)
7. [Chương 5 - 5 bước của chiến lược chống ngủ nướng \(dành cho mọi "con sâu ngủ"\)](#)
8. [Chương 6 - Life S.A.V.E.R.S. \(Cải thiện cuộc sống\)](#)
9. [Chương 7 - 6 phút cho buổi sáng diệu kỳ](#)
10. [Chương 8 - Điều chỉnh buổi sáng diệu kỳ](#)
11. [Chương 9 - Từ không thể chịu đựng đến không thể ngừng](#)
12. [Chương 10 - Buổi sáng diệu kỳ - thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày](#)
13. [Kết luận - Hãy để ngày hôm nay là ngày bạn từ bỏ con người cũ để có thể trở thành con người mà bạn mong muốn](#)
14. [Phụ lục thiết yếu](#)
15. [Những trích dẫn kích thích tư duy](#)

Đôi điều gửi tới độc giả

N

gay lúc này, dù bạn đang ở đâu trong cuộc đời – trên đỉnh vinh quang danh vọng hay đang lạc lối, đấu tranh để tìm ra con đường của mình – chí ít cũng có một điều tôi biết chắc chúng ta đều giống nhau (thực ra có nhiều hơn một điều, nhưng đây là điều tôi chắc chắn nhất): Chúng ta muốn cải thiện cuộc sống, cũng như cải thiện chính bản thân mình. Điều này không ám chỉ chúng ta hay cuộc sống của chúng ta đang đi sai hướng ở đâu đó, nhưng vì chúng ta là con người, nên ngay từ khi sinh ra chúng ta được trời phú cho khát vọng và nguồn động lực để không ngừng trưởng thành và hoàn thiện. Tôi tin rằng điều đó luôn tồn tại trong mỗi cá nhân. Tuy vậy, phần lớn chúng ta lại thức dậy mỗi ngày mà chẳng có chút thay đổi tích cực nào.

Với tư cách một tác giả, nhà diễn thuyết và người huấn luyện cuộc sống/kinh doanh thành công, công việc của tôi là giúp mọi người nâng mọi lĩnh vực trong cuộc đời họ lên một tầm cao mới của thành công và đủ đầy một cách nhanh nhất có thể. Với tư cách một sinh viên chuyên ngành về tiềm năng con người và phát triển cá nhân, tôi có thể quả quyết rằng cuốn sách Buổi sáng diệu kỳ là một phương thức thực tiễn, định hướng kết quả hiệu quả nhất mà tôi từng biết để cải thiện bất kỳ – hoặc mọi lĩnh vực trong cuộc sống của bạn, và nó có thể cải thiện nhanh hơn rất nhiều so với những gì bạn nghĩ.

Với những người thành đạt và những người thực thi hàng đầu, cuốn sách này chắc chắn có thể trở thành một thứ thay đổi cuộc chơi, cho phép bạn vươn đến những tầm cao mới và đưa bản thân cũng như công việc của bạn tiến xa hơn trong tương lai. Ngoài ra, nó còn có thể giúp nâng cao thu nhập của bạn hoặc phát triển công việc kinh doanh, bán hàng hay doanh số của bạn, đưa bạn đến với những cách thức mới lạ để trải nghiệm sâu sắc hơn về sự cân bằng

và đủ đầy trong những lĩnh vực của đời sống mà có thể bạn đã vô tình bỏ quên. Nó cũng giúp tạo ra những cải thiện rõ rệt đối với sức khỏe, hạnh phúc, các mối quan hệ, tài chính, tâm linh hay bất kỳ lĩnh vực nào mà bạn quan tâm nhất.

Với những người đang rơi vào nghịch cảnh hoặc đang phải đấu tranh trong một thời gian dài – dù về mặt nội tâm, cảm xúc, thể xác, tài chính, mối quan hệ hay bất cứ điều gì – Buổi sáng diệu kỳ sẽ giúp bất cứ ai vượt qua những thử thách tưởng chừng không thể vượt qua, nó tạo ra những bước đột phá lớn chỉ trong một thời gian ngắn.

Dù bạn muốn tạo ra những cải thiện rõ rệt trong chỉ một vài phạm vi hay đã sẵn sàng cho một cuộc “thay máu” để thay đổi toàn bộ cuộc sống của mình – những gì bạn trải qua sẽ sớm chỉ là những ký ức – bạn thật sáng suốt khi lựa chọn cuốn sách này. Bạn đang chuẩn bị bắt đầu một hành trình kỳ diệu chỉ bằng việc sử dụng những phương thức đơn giản, nhưng sẽ là một cuộc cải cách lớn. Chính nó sẽ đảm bảo cuộc sống của bạn được biến đổi hoàn toàn ở mọi lĩnh vực, mọi phạm vi... trước 8 giờ sáng.

Tôi biết, tôi biết chứ – lời hứa này có vẻ quá to tát. Nhưng Buổi sáng diệu kỳ đã đem lại những kết quả rõ rệt cho 10.000 người trên toàn thế giới (trong đó có cả tôi), và nó chắc chắn có thể đưa bạn đến bất cứ nơi nào bạn muốn. Thật là một vinh hạnh lớn lao khi được chia sẻ điều này với bạn, và tôi đã làm mọi thứ trong khả năng của mình để đảm bảo rằng cuốn sách này sẽ thực sự trở thành một sự đầu tư về thời gian, năng lượng và sự chú tâm của bạn để thay đổi cuộc sống. Chân thành cảm ơn những độc giả của tôi vì đã cho phép tôi được trở thành một phần cuộc sống của các bạn; cuộc hành trình diệu kỳ và lý thú của chúng ta sẽ được bắt đầu ngay bây giờ.

Gửi tới các bạn tình yêu và lòng biết ơn!

- Hal

Lời giới thiệu

⇒ Câu chuyện của tôi, và tại sao câu chuyện của bạn lại quan trọng?

V

ào ngày 3/12/1999 – cuộc sống khá tốt. Không, thực sự thì nó quả là tuyệt vời. Năm ấy tôi 20 tuổi và học xong năm đầu đại học. Tôi đã dùng 18 tháng cuối để trở thành người đại diện bán hàng cho công ty tiếp thị trị giá 200 triệu đô-la, tôi đã phá vỡ kỷ lục của công ty và nhận được số tiền mà tôi chưa bao giờ tưởng tượng mình có thể kiếm được ở độ tuổi ấy. Tôi và bạn gái có một mối tình đẹp và có được sự ủng hộ của gia đình, thằng bạn thân của tôi là một đứa sẵn sàng trả lời mọi thắc mắc của tôi. Tôi thực sự cảm thấy hạnh phúc.

Bạn có thể nói tôi là người hạnh phúc nhất thế gian. Dù vậy, tôi lại không hề hay biết đó cũng chính là cái đêm mà thế giới của tôi sụp đổ.

23:32/ Lái xe với tốc độ 100km/h trên đại lộ Southbound Hwy 99

Chúng tôi chào bạn bè và rời nhà hàng. Giờ chỉ còn hai chúng tôi. Bạn gái của tôi, đã thấm mệt sau những sự kiện của buổi tối hôm đó, đang nằm mơ màng ngủ ở hàng ghế sau. Tôi thì ngược lại, hoàn toàn tỉnh táo – đôi mắt dán chặt vào con đường phía trước, hươ hươ ngón tay trong không trung như thể đang cầm chiếc gậy của nhạc trưởng và lặng lẽ chỉ huy dàn nhạc của mình chơi những giai điệu của Tchaikovsky.

Tôi khó mà ngủ nổi khi tâm trạng hưng phấn trong sự kiện lúc tối vẫn chưa thể lắng xuống. Tôi tăng tốc chiếc Ford Mustang màu trắng mới toanh của mình lên đến 100km/h, tôi chỉ vừa kết thúc bài phát biểu xuất sắc nhất của mình hai tiếng trước. Mọi người đều đứng dậy vỗ tay tán thưởng, điều đó khiến tôi hãnh diện vô cùng. Thực tế là, tôi đã muốn hét lên thật lớn cho thỏa nỗi vui sướng với

bất kỳ ai, nhưng bạn gái tôi đang ngủ nên sẽ chẳng nghe được gì. Tôi đã định gọi cho bố mẹ, nhưng giờ đã khá muộn, họ có thể đã đi ngủ rồi. Tuy nhiên, tôi không hề hay biết đó cũng là cơ hội cuối cùng để nói chuyện với họ – hoặc với bất kỳ ai – trong thời gian khá dài.

Một sự thật khó tưởng tượng

Tôi không nhớ là đã thấy đèn pha của chiếc xe bán tải hiệu Chevrolet chiếu thẳng về phía mình. Trong giây phút định mệnh éo le đó, chiếc bán tải Chevy đang phóng với vận tốc 120km/h đâm thẳng vào chiếc Ford Mustang nhỏ bé của tôi. Khoảnh khắc tiếp đó mọi thứ dường như chuyển động chậm dần, giai điệu của Tchaikovsky từ dàn giao hưởng như làm nền cho một cảnh quay hồi hộp.

Hai khung xe kim loại va vào nhau và biến dạng, tạo ra thứ âm thanh chói tai. Túi khí của chiếc Mustang tự động bung ra đỡ lấy tôi. Đầu óc tôi, khi ấy vẫn còn đang mải miết với vận tốc 100km/h, đã bị va đập về phía trước, và nhiều tế bào não quan trọng tạo nên thùy trán trước của tôi đã bị phá hủy nghiêm trọng.

Do sự tác động đó, phía đuôi chiếc Mustang của tôi bị đẩy vào làn đường bên phải, khiến chiếc ô tô phía sau đâm phải cánh cửa bên tay lái của tôi. Chiếc Saturn khoảng 16 năm tuổi đâm sầm vào xe tôi với tốc độ 100km/h. Cánh cửa bên trái găm vào người tôi, một phần khung xe găm vào đầu và gần như cắt đứt tai trái của tôi. Xương hốc mắt trái của tôi gần như bị dập vụn. Cánh tay trái của tôi bị gãy, dây thần kinh hướng tâm bị đứt, khuỷu tay bị vỡ và chiếc xương bị gãy đó lại xuyên qua da sau bắp tay.

Xương chậu của tôi bị dính chặt vào phần trước của chiếc Saturn và bị gãy làm ba. Cuối cùng, xương đùi của tôi – phần xương lớn nhất cơ thể – bị gãy làm đôi và đâm xuyên qua da, xé toạc chiếc quần đen của tôi.

Máu vương khắp nơi. Cơ thể tôi gần như chẳng còn phần nào nguyên vẹn cả. Não của tôi đã bị hủy hoại vĩnh viễn.

Không thể chịu đựng nổi những cơn đau thể xác, cơ thể tôi sụp xuống, huyết áp giảm và mọi thứ quanh tôi bỗng chốc đều tối đen như thể tôi đang rơi vào trạng thái hôn mê.

Bạn chỉ có thể sống... hai lần?

Điều xảy ra tiếp theo sẽ khiến nhiều người kinh ngạc – như một phép màu.

Xe cứu thương đã tới và họ phải dùng kìm bấm, và những người lính cứu hỏa đã phải tách cơ thể đầm máu của tôi ra khỏi đồng sắt vụn đó. Khi được cứu ra khỏi đó thì tôi đã mất máu quá nhiều. Tim tôi ngừng đập.

Theo chẩn đoán lâm sàng, tôi đã chết!

Tôi được các y tá di chuyển bằng trục thăng cứu hộ và được cấp cứu ngay lập tức. Sáu phút sau, tim tôi đã đập trở lại, và tôi phải thở hoàn toàn bằng máy oxy. Thật may là tôi vẫn còn sống.

Tôi rơi vào trạng thái hôn mê trong sáu ngày liền, và tỉnh dậy với một tin xấu rằng có thể tôi sẽ mất khả năng đi lại. Sau bảy tuần phục hồi chức năng đầy gian nan trong bệnh viện, tập đi, tôi đã được trở về trong sự chăm sóc của gia đình – quay trở lại với thế giới. 11 chiếc xương bị gãy, não bộ bị chấn thương và bạn gái đòi chia tay với tôi ngay trong bệnh viện, cuộc sống của tôi đã không còn như xưa. Nhưng tin hay không thì tùy bạn, đó lại là chuyện tốt.

Khi đối mặt với sự thật khá phũ phàng, tôi không thể ngừng tự hỏi – Tại sao chuyện này lại xảy ra với mình? – Tôi nhất định phải quay trở lại cuộc sống như xưa. Thay vì than thở về những chuyện đã xảy ra, tôi chấp nhận sự thật khó khăn này. Tôi ngừng tốn sức vào việc cầu mong cuộc đời tôi sẽ không gặp thêm những điều xui xẻo như thế này, thay vào đó, tôi tập trung cao độ vào việc làm nên những điều tốt nhất mà tôi có thể. Bởi thay đổi quá khứ là điều bất khả, nên tôi chỉ tập trung tiến về phía trước mà thôi. Tôi vận dụng mọi khả năng của bản thân cũng như biến những ước mơ của mình

thành hiện thực, do đó, tôi có thể tìm ra cách để trao quyền cho những người khác làm những điều tương tự.

Và bởi tôi đã chọn cách biết ơn những gì tôi có, chấp nhận mọi chuyện vô điều kiện, và tạo ra những gì tôi muốn, vụ tai nạn kinh hoàng đó cuối cùng lại trở thành điều tuyệt vời nhất xảy đến với tôi. Với niềm tin rằng mọi chuyện xảy ra đều có lý do – nhưng chúng ta phải có trách nhiệm tìm ra lý do quyền năng nhất dành cho mỗi thử thách, sự kiện hoặc tình huống trong cuộc đời mình – Tôi đã biến nỗi kinh hoàng của vụ tai nạn thành nguồn năng lượng cho sự khai hoàn của mình.

Năm 2000: Đã một năm kể từ ngày tôi nhập viện – tàn nhưng không phế – đã kết thúc một cách khá khác biệt. Mặc dù không có xe, ngay cả khi trí nhớ khá ngắn hạn, và tôi có thể viện đủ mọi lý do trên đời để ngồi ở nhà và thương cảm cho bản thân, tôi lại quay về với vị trí kinh doanh ở Cutco. Tôi đã có một năm khá tuyệt vời công việc của mình và đứng thứ 6 trên 60.000 nhân viên kinh doanh trong công ty. Trong khi vẫn trong giai đoạn phục hồi – về thể chất, tinh thần, cảm xúc và cả kinh tế – từ vụ tai nạn đó.

Năm 2001: Học được một vài bài học vô giá từ cuộc sống của chính mình, đây chính là thời gian để biến sự bất hạnh của bản thân thành nguồn cảm hứng và trao quyền cho những người khác. Tôi bắt đầu có những cuộc nói chuyện và chia sẻ về câu chuyện cuộc đời mình tại các trường trung học. Những phản hồi từ các giáo viên và học sinh vượt quá sức tưởng tượng của tôi, và tôi đã bắt tay vào thực hiện nhiệm vụ tạo cảm hứng cho lớp trẻ.

Năm 2002: Jon Berghoff, bạn tốt của tôi, đã động viên tôi viết cuốn sách kể về vụ tai nạn của mình để truyền cảm hứng cho những người khác. Vì vậy, tôi đã bắt đầu viết. Tuy nhiên, tôi hăm hờ bắt đầu nhanh bao nhiêu thì cũng chóng chán bấy nhiêu. Tôi không phải nhà văn. Những bài luận ở trường cũng đã đủ khiến tôi khốn đốn lắm rồi, chứ đừng nói đến một cuốn sách. Sau vài lần thử, tôi chỉ luôn kết thúc bằng việc ngồi nhìn chăm chăm vào màn hình máy tính, đầu như một mớ bòng bong, những gì tôi viết trông có vẻ

không giống một cuốn sách sẽ được xuất bản. Mặc dù vậy, tôi vẫn lọt vào top 10 nhân viên xuất sắc của Cutco trong năm thứ hai.

Năm 2004: Muốn thử sức với công việc quản lý, tôi nhận vị trí quản lý kinh doanh tại văn phòng của Sacramento Cutco. Nhóm của tôi đã giành được vị trí đứng đầu trong công ty và phá vỡ mọi kỷ lục hằng năm của công ty. Mùa thu năm ấy, sự kiện quan trọng trong đời tôi cũng đã diễn ra, doanh số cá nhân của tôi đạt mức cao nhất – và tôi được xướng tên trong ngôi nhà danh vọng của công ty. Tôi cảm thấy những gì tôi muốn làm ở Cutco đều đã thực hiện được, đây chính là lúc để tôi theo đuổi ước mơ của mình – trở thành một diễn giả truyền cảm hứng chuyên nghiệp. Tôi cũng có thể hoàn thành cuốn sách đã ấp ủ từ vài năm trước. Tôi đã gặp Ursula. Chúng tôi luôn bên nhau như hình với bóng và tôi có cảm giác rằng cô ấy chính là nửa còn lại mà tôi đã kiếm tìm bấy lâu.

Tháng Hai năm 2005: Ngồi trước khán phòng nơi tôi sẽ tham gia cuộc họp cuối cùng tại Cutco, tôi cảm thấy đau đớn khi nhận ra rằng: Tôi vẫn chưa tận dụng hết tiềm năng của mình. Vâng, tôi đã giành được một vài giải thưởng, phá vỡ một vài kỷ lục về doanh số, nhưng với vị trí thứ hai trong giải thưởng cao nhất hằng năm do Cutco trao, tôi nhận ra rằng tôi chưa bao giờ hoàn toàn toàn tâm toàn ý với công việc, ít nhất là trong cả một năm. Tôi sẽ không thể sống đúng với bản thân nếu rời Cutco trước khi nỗ lực hết mình. Tôi sẽ ở lại thêm một năm nữa, nhưng lần này, tôi sẽ dốc hết sức.

Năm 2005: Mặc dù bắt đầu một năm khá muộn, tôi vẫn đặt ra mục tiêu gấp đôi so với doanh số xuất sắc nhất của mình từ trước đến nay. Tôi cũng đưa ra quyết định rằng tôi phải hoàn thành cuốn sách và chia sẻ câu chuyện cuộc đời mình với toàn thế giới. Trong 365 ngày đó, tôi đã làm việc hết sức tập trung, viết lách, bán hàng, với cấp độ kỷ luật cao nhất mà tôi đã từng đặt ra trong 25 năm cuộc đời. Tôi đã được nạp đầy năng lượng bằng niềm đam mê để làm những điều mà tôi chưa từng làm trước đây: quyết tâm thoát khỏi thế giới tầm thường nhưng thoải mái của mình để trở nên phi thường hơn. Cho đến cuối năm, tôi đã đạt được cả hai mục đích, vượt trên mức đã đề ra cũng như hoàn thành cuốn sách đầu tay

của mình. Từ đây, tôi nhận ra rằng: Mọi điều đều có thể khi bạn cam kết.

Mùa xuân 2006: Cuốn sách đầu tay, Taking life head on: How to love the life you have while you create the life of your dream (tạm dịch: Làm chủ cuộc đời: Cách để yêu cuộc sống bạn có trong khi tạo ra cuộc sống trong mơ của mình) đứng thứ bảy trong danh sách những đầu sách bán chạy nhất trên Amazon. Và điều không thể ngờ tới đã xảy ra. Nhà xuất bản đã bỏ trốn cùng toàn bộ số nhuận bút của tôi. Bố mẹ tôi suy sụp, nhưng tôi thì không. Nếu có một điều mà tôi có thể học được từ vụ tai nạn của mình thì đó là không điều gì hoặc cảm xúc tiêu cực nào trong cuộc sống mà bạn không thể thay đổi. Vì vậy, tôi không hề nản lòng. Tôi cũng học được rằng, bằng cách tập trung vào những gì chúng ta rút ra được từ những thách thức của mình và cách chúng ta sử dụng chúng để tạo ra giá trị của cuộc sống cho những người khác, chúng ta có thể biến mọi khó khăn thành lợi thế. Và tôi đã làm như vậy.

Năm 2006: Dù gần như chẳng có chút kiến thức chuyên môn nào, tôi vô tình trở thành huấn luyện viên thành công về cuộc sống và kinh doanh khi một nhà tư vấn tài chính trạc 40 tuổi hỏi liệu tôi có thể huấn luyện cho ông ta không. Và tôi đã đồng ý. Tôi hoàn toàn thích thú với công việc này. Khách hàng đầu tiên của tôi đã nhìn thấy những giá trị đóng đếm được trong cuộc sống cá nhân cũng như trong công việc kinh doanh của ông ta, và tôi vô cùng yêu thích công việc giúp đỡ người khác với tư cách một huấn luyện viên. Ở tuổi 26, việc tôi gặt hái được thành công trong vai trò một huấn luyện viên chuyên nghiệp có thể chẳng đáng kể so với mọi người, nhưng nó lại khá quan trọng với mục đích sống của tôi. Công việc của tôi bắt đầu khởi sắc, tôi đã đào tạo hàng trăm chủ doanh nghiệp, nhân viên kinh doanh và doanh nhân.

Không lâu sau, tôi có cuộc nói chuyện đầu tiên được trả tiền khi được tổ chức Boys and Girls Clubs of America mời làm diễn giả trong cuộc hội thảo quốc gia của họ. Mặc dù đã từng diễn thuyết trước rất nhiều người trong giới kinh doanh, chủ yếu là nhân viên, quản lý và chuyên viên kinh doanh, từ năm 1998, tôi quyết định rằng

mình sẽ xuất hiện trong một ngoại hình trẻ trung với mái tóc vuốt keo dựng đứng cùng biệt danh “Yo Pal Hal”. Tôi bắt đầu trò chuyện và chia sẻ về câu chuyện đời mình tại các trường học địa phương.

Năm 2007: Đây là một năm đầy khủng hoảng trong cuộc đời tôi. Nền kinh tế nước Mỹ suy thoái. Chỉ sau một đêm, thu nhập của tôi đã giảm đi một nửa. Các khách hàng không đủ khả năng chi trả cho tôi. Tôi không thể thanh toán các hóa đơn của mình, bao gồm cả hóa đơn tiền nhà. Khoản nợ của tôi lên đến 425.000 đô-la, và tôi đã suy sụp. Tôi đã chạm đáy cuộc đời về thể xác, tinh thần, cảm xúc và cả tài chính. Chưa bao giờ trong đời tôi cảm thấy tuyệt vọng đến vậy, quá choáng váng và tràn trề thất vọng. Để tìm ra cách cải thiện thực tại, tôi mài miết đi tìm cách khắc phục cho những vấn đề không thể vượt qua. Tôi đọc những cuốn sách tạo động lực, tham dự các buổi hội thảo, thậm chí còn thuê một huấn luyện viên – nhưng cuối cùng vẫn không thu được kết quả gì.

Năm 2008: Cuộc đời tôi đã bắt đầu khởi sắc. Cuối cùng, tôi cũng phải thổ lộ với anh bạn thân về hoàn cảnh tồi tệ của mình. Anh ấy đã hỏi tôi: “Anh có tập thể dục không?” Tôi nói: “Tôi hiếm khi ra được khỏi giường vào buổi sớm lắm.” “Hãy thử chạy bộ xem sao”, anh ấy nói, “việc này sẽ giúp anh cảm thấy tốt hơn và tư duy cũng thông suốt hơn đấy.” Nhưng tôi thì ghét chạy bộ lắm, tôi cảm thấy thất vọng, nhưng tôi vẫn quyết định làm theo lời khuyên của anh. Những điều tôi nhận ra được khi chạy bộ đã trở thành điều thay đổi cuộc đời tôi (chi tiết trong Chương 2: Khởi nguồn của buổi sáng diệu kỳ: Sinh ra từ tuyệt vọng), tôi đã có được cảm hứng để xây dựng thói quen phát triển bản thân mỗi ngày, từ đó trở thành con người tôi cần để giải quyết những vấn đề của mình và đưa cuộc đời mình sang một trang mới. Thật diệu kỳ làm sao, việc đó đã phát huy tác dụng. Tất cả mọi mảng trong cuộc sống của tôi đã biến chuyển một cách chóng mặt và tôi gọi nó là “Buổi sáng diệu kỳ”.

Mùa thu 2008: Tôi tiếp tục phát triển Buổi sáng diệu kỳ của tôi, trải nghiệm với những cách thức tập luyện cá nhân đa dạng và lên lịch ngủ, đồng thời tìm hiểu xem con người cần ngủ bao nhiêu giờ. Những phát hiện của tôi đã phá vỡ hoàn toàn những định kiến cũng

như quan niệm của mọi người, trong đó có cả chính tôi. Rất tâm đắc với kết quả, tôi đã chia sẻ nó với gia đình và đồng nghiệp. Thật bất ngờ, tôi bắt đầu thấy mọi người tôi từng gặp chia sẻ về Buổi sáng diệu kỳ của họ lên Facebook và Twitter.

Năm 2009: Có thể nói đây là năm tuyệt vời nhất của tôi! Tôi đã kết hôn với người phụ nữ trong mơ. Và cô con gái bé bỏng của chúng tôi cũng đã chào đời trong năm này. Công việc huấn luyện của tôi cũng ngày càng phát triển; tôi đã có một danh sách dài khách hàng chờ đợi. Sự nghiệp diễn giả của tôi cũng rất khả quan. Tôi vẫn tiếp tục đi diễn thuyết, nói chuyện tại các trường học, doanh nghiệp và những hội thảo phi lợi nhuận. Buổi sáng diệu kỳ đã lan truyền vô cùng nhanh chóng. Mỗi ngày, tôi đều nhận được e-mail từ mọi người kể về buổi sáng diệu kỳ đã thay đổi cuộc đời họ ra sao. Tôi biết rằng mình phải có trách nhiệm chia sẻ điều đó với cả thế giới, và rằng việc viết chúng thành sách là cách tốt nhất. Tôi bắt đầu viết một cách chậm rãi. Tôi vẫn không phải một nhà văn – nhưng tôi đã cam kết, và cố gắng không để có lỗi nào. Như người bạn tốt của tôi, Romacio Fulcher luôn nói: “Sẽ luôn có một con đường... khi bạn cam kết.”

Năm 2012: Cuốn sách các bạn đang cầm trên tay, cuốn sách mà tôi đã dành hơn năm năm cuộc đời để viết, Buổi sáng diệu kỳ: Những chiến lược giúp bạn tràn đầy năng lượng, sức khỏe và sự hứng khởi để bắt đầu ngày mới hiệu quả cuối cùng cũng đã được xuất bản. Tôi hoàn toàn kinh ngạc khi nó nhanh chóng trở thành cuốn sách bán chạy nhất trên Amazon, trong năm đầu phát hành, nó đã trở thành một trong những cuốn sách được đánh giá cao nhất trong lịch sử của Amazon (hiện tại đã có hơn 500 nhận xét, được đánh giá 4,7/5 sao). Và điều quan trọng hơn là các đánh giá của độc giả. Cuộc sống của mọi người đang được đổi thay. Và cuốn sách này phù hợp với mọi đối tượng – từ các bà nội trợ cho đến các CEO, nó mang đến cho mọi người khả năng cải thiện mọi mặt trong cuộc sống của họ.

Hãy làm chủ cuộc sống của bạn

Tôi chia sẻ cuộc sống của tôi với bạn để chứng minh rằng điều gì cũng có thể đạt được và khó khăn nào cũng có thể vượt qua, dù bạn đang ở đâu hoặc những thử thách của bạn có khó khăn đến đâu. Không có một lý do chính đáng nào để khi cận kề cái chết, khi tôi không thể đi lại được nữa, tôi cảm thấy suy sụp và thất vọng đến mức tôi không muốn ra khỏi giường vào mỗi buổi sáng để tạo nên cuộc sống mà tôi vẫn hằng mong muốn, và cũng không có một lý do chính đáng nào cho việc bạn không vượt qua những giới hạn để giúp bạn đạt được mọi thứ bạn muốn trong cuộc sống. Không hề!

Tôi tin rằng nó rất quan trọng đối với chúng ta bởi bất cứ điều gì người khác đã vượt qua hoặc thực hiện được chỉ đơn giản là bằng chứng chứng minh, rằng đối với chúng ta chúng cũng hoàn toàn khả thi, bất kể trong quá khứ hay hiện tại. Điều này bắt đầu bằng việc chịu trách nhiệm cho mọi chuyện diễn ra trong cuộc sống của bản thân và không đổ lỗi cho bất kỳ ai. Mức độ mà bạn chịu trách nhiệm cho mọi thứ trong cuộc sống cũng chính là mức độ trao quyền cá nhân mà bạn phải thay đổi hoặc tạo ra mọi thứ trong cuộc sống.

Điều quan trọng là chịu trách nhiệm khác với đổ lỗi. Trong khi đổ lỗi để xác định đó là lỗi của ai thì chịu trách nhiệm xác định ai là người sẽ cam kết cải thiện mọi thứ. Khi nghĩ lại về vụ tai nạn của tôi, trong khi người lái xe tải say xỉn chính là người đã gây ra vụ tai nạn, nhưng tôi lại có trách nhiệm trong việc cải thiện cuộc sống của mình – bằng cách tạo ra những điều mình muốn – điều quan trọng là bạn và tôi cam kết dứt bỏ quá khứ và xây dựng cuộc sống của chúng ta chính xác theo những gì chúng ta muốn, và hãy bắt đầu ngay từ hôm nay.

Đây là thời gian CỦA BẠN, đây là câu chuyện CỦA BẠN

Mỗi thời điểm trong cuộc sống của bạn đều là tạm thời và chính xác là điều mà bạn cần phải trải qua. Bạn sẽ phải trải qua thời điểm này để học những gì bạn cần học, để trở thành con người bạn cần trở thành và để tạo ra cuộc sống mà bạn thực sự mong muốn. Ngay cả khi cuộc sống đầy những khó khăn và thử thách, hiện tại luôn là một cơ hội để chúng ta học hỏi, trưởng thành và hoàn thiện hơn.

Bạn đang viết nên câu chuyện đời mình, và có một câu chuyện tuyệt vời nào mà lại không có những vị anh hùng chia sẻ những thành công của họ khi vượt qua được những thử thách trong đời. Trên thực tế, thử thách càng cam go thì câu chuyện về cuộc đời càng thú vị. Không có bất kỳ hạn chế, giới hạn nào cho câu chuyện của bạn, vậy nên, bạn muốn trang mới của đời mình sẽ ra sao?

Tin tốt là bạn có khả năng để thay đổi – hoặc tạo ra – bất kỳ điều gì trong cuộc sống của bạn, và có thể bắt đầu ngay bây giờ. Tôi không nói bạn sẽ chẳng phải làm gì, nhưng bạn có thể nhanh chóng và dễ dàng thu hút và tạo ra bất kỳ điều gì bạn muốn cho cuộc sống của bạn bằng cách phát triển thành con người có khả năng làm được điều này. Đó là những gì cuốn sách này sẽ đề cập đến – giúp bạn trở thành con người mà bạn cần để tạo nên mọi thứ bạn muốn cho cuộc sống của bạn. Hãy nhớ, không có giới hạn nào mà bạn không thể vượt qua.

Cầm bút lên

Trước khi đọc tiếp, bạn hãy chuẩn bị một cây bút để có thể viết vào cuốn sách này. Bạn đọc và ghi chú mọi chi tiết nổi bật mà sau này có thể bạn sẽ muốn xem lại. Hãy gạch chân, khoanh tròn, đánh dấu, gấp mép trang và ghi chú bên lề để bạn có thể xem và nhớ lại nhanh chóng những bài học, ý tưởng hoặc chiến lược quan trọng.

Cá nhân tôi đã từng gặp khó khăn trong việc này, bởi tôi là một con người khá ám ảnh về sự hoàn hảo và luôn muốn giữ mọi thứ của mình trông sạch sẽ, gọn gàng. Vì vậy, tôi nhận ra mình cần phải vượt qua điều đó, bởi mục đích của cuốn sách không phải để được giữ cho thẳng thớm, thơm tho, mà để có thể học được tối đa những gì chúng ta muốn từ nó. Giờ đây, tôi đã có thói quen đánh dấu, ghi chú vào tất cả những cuốn sách của mình để có thể xem lại chúng mọi lúc và nhanh chóng nắm bắt được mọi lợi ích quan trọng mà không cần phải đọc lại cả cuốn sách thêm một lần nữa.

Và bây giờ, nếu bạn đã sẵn sàng với cây bút trên tay thì chúng ta bắt đầu thôi! Chương tiếp theo của cuộc đời bạn sẽ được bắt đầu ngay bây giờ...

Chương 1 **Đã đến lúc đánh thức TOÀN BỘ tiềm năng trong bạn**

C

uộc sống quá ngắn ngủi” được lặp đi lặp lại thường xuyên đủ để trở thành sáo ngữ, nhưng lần này là sự thật. Bạn không có đủ thời gian để trở thành kẻ bất hạnh và tầm thường.

Nó thật vô ích và đau đớn.

— SETH GODIN

Nếu bạn muốn hàng đêm trước khi ngủ mình cảm thấy hài lòng, hãy thức dậy với sự quyết tâm mỗi sáng.

— GEORGE LORIMER

Tại sao khi một đứa trẻ được sinh ra, chúng ta thường coi chúng là “điều kỳ diệu của cuộc sống”, nhưng sau đó lại chấp nhận sự tầm thường trong cuộc sống của chúng ta? Phải chăng ở đâu đó trên con đường chúng ta đang đi, chúng ta đã đánh rơi mất sự diệu kỳ mà chúng ta từng có?

Khi được sinh ra, bất cứ ai trong chúng ta cũng đều chắc chắn rằng mình có thể làm được, có được và trở thành bất cứ ai mà chúng ta muốn khi lớn lên. Vậy giờ đây, khi đã trưởng thành, bạn có đang làm được, có được hay trở thành người mà bạn mong muốn chưa? Hay đâu đó trên đường đời, bạn đã tái định nghĩa “mọi thứ và bất kỳ thứ gì” bằng cách thêm vào thái độ chấp nhận, an phận với những thứ dưới mức mong đợi của bạn?

Gần đây, tôi có đọc được một thống kê đáng báo động: Bình quân một người Mỹ đã vượt quá cân nặng trung bình khoảng 10 kg, gánh khoản nợ 10.000 đô-la, trầm cảm, không hài lòng với công việc của

mình và có ít hơn một người bạn thân. Ngay cả khi thống kê này chỉ đúng một phần, người Mỹ nói chung vẫn cần có những buổi sáng nghiêm túc.

Vậy còn bạn? Bạn có đang tối đa hóa tiềm năng của bản thân và tạo ra những cấp độ thành công mà bạn thực sự muốn – trong mọi lĩnh vực của cuộc sống? Hoặc có những lĩnh vực nào trong cuộc sống mà bạn đang cảm thấy hài lòng dù nó chưa đúng như mong muốn của bạn? Bạn có an phận với những gì dưới mức khả năng của mình? Hay bạn đã sẵn sàng để bắt đầu một cuộc sống tốt đẹp hơn – cuộc sống trong mơ của bạn ấy?

Tạo ra “thang điểm 10” cho cuộc sống của bạn

Một trong những cảm xúc yêu thích của tôi là khi Oprah¹ chia sẻ rằng: “Chuyến phiêu lưu lớn nhất mà bạn từng có chính là sống cuộc sống mà bạn hằng mơ ước.” Tôi hoàn toàn đồng ý với điều này. Thật đáng tiếc khi một vài người đã khép lại cuộc sống trong mơ của họ để sống một cuộc sống rập khuôn nhàm chán. Đa phần những người từ bỏ mơ ước của bản thân để sống tầm thường sẽ chấp nhận một cách thụ động mọi điều mà cuộc sống đưa đến cho họ. Ngay cả những người thành đạt – những người thành công trong một lĩnh vực nhất định, ví dụ như kinh doanh, cũng có xu hướng an phận trong những lĩnh vực khác của cuộc sống, ví dụ như sức khỏe hay những mối quan hệ của họ. Như tác giả Seth Godin đã từng khẳng định: “Có điều gì khác biệt giữa bình thường và tầm thường không? Không nhiều đâu.”

¹ Oprah: Tức Oprah Winfrey – nữ hoàng truyền thông Mỹ.

Chỉ bởi đa phần mọi người đều làm vậy, không có nghĩa bạn phải hài lòng khi những gì bạn đạt được ít hơn so với mong muốn trong bất kỳ lĩnh vực nào. Ngay cả khi đa phần mọi người bao gồm bạn bè, gia đình và đồng nghiệp của bạn. Bạn có thể trở thành một trong số ít những người thực sự đạt được thành công vượt trội trong MỌI lĩnh vực của cuộc sống cá nhân. Hạnh phúc. Sức khỏe. Tiền bạc.

Tự do. Thành công. Tình yêu. Bạn thực sự có thể có tất cả những điều này.

Nếu chúng ta đang đong đếm sự thành công, thỏa mãn và đủ đầy trong bất kỳ lĩnh vực nào trong của sống với thang điểm từ 1 đến 10, ai cũng đều muốn đạt được nấc 10 phải không? Tôi đã từng gặp một người nói rằng: “Không, tôi chỉ cần sức khỏe ở mức 7. Tôi không muốn trở nên quá khỏe mạnh, quá nhiều năng lượng làm gì cả.” Hoặc “Anh biết đấy, tôi thực sự cảm thấy ổn với mối quan hệ ở thang điểm 5. Tôi không phiền khi phải tranh cãi, không phiền khi ít hẹn hò, và tôi cũng không muốn chúng tôi trở thành cặp đôi tràn trề hạnh phúc, điều đó có thể gây phiền phức cho những người khác.”

Nếu bạn đang muốn mọi lĩnh vực thành công ở thang điểm 10, điều đó không những khả thi mà còn vô cùng đơn giản. Bạn chỉ cần quyết tâm mỗi ngày, từ đó sáng tạo, tiến lên, chinh phục và duy trì để đạt được mục đích.

Sẽ ra sao nếu tôi nói với bạn rằng từ cách bạn thức dậy mỗi sáng, từ những bước nhỏ và giản đơn bạn làm ngày hôm nay sẽ giúp bạn trở thành người mà bạn hằng mong muốn? Bạn có cảm thấy hào hứng không? Bạn tin tưởng vào tôi chứ? Tôi chắc rằng một vài người không tin. Có quá nhiều người từng kiệt sức. Họ từng thử mọi cách để cải thiện cuộc đời và các mối quan hệ nhưng họ vẫn không đạt được những gì họ muốn. Tôi hoàn toàn cảm thông, bởi tôi cũng từng như vậy. Nhưng theo thời gian, tôi học được vài điều đã thay đổi mọi thứ. Tôi đang giúp bạn một tay, mời bạn đến với bờ bên kia của cuộc sống, nơi không chỉ tốt hơn mà còn vô cùng kỳ diệu.

Cuốn sách này xây dựng ba lý luận quan trọng sau:

- Bạn cũng xứng đáng, có khả năng tạo ra và nhận được một sức khỏe, sự no đủ, hạnh phúc, tình yêu và thành công phi thường trong cuộc sống như bao người khác trên hành tinh này. Một điều vô cùng quan trọng – không chỉ về chất lượng cuộc sống của bạn mà còn về những tác động mà bạn tạo ra đối với gia đình, bạn bè, khách hàng, đồng nghiệp, con cái, cộng đồng và bất kỳ ai trong cuộc sống của bạn – rằng bạn bắt đầu sống trong sự liên kết với sự thật đó.

- Để giúp bạn không “an phận” với những điều không xứng đáng với những gì bạn nhận được – trong mọi phạm trù của cuộc sống – và để tạo ra những mức độ thành công về mặt đời tư, công việc hay tài chính mà bạn mong muốn thì đầu tiên, bạn cần phải dành thời gian mỗi ngày để trở thành người mà bạn cần trở thành, có đủ phẩm chất và khả năng để tiến lên, sáng tạo và duy trì một cách kiên định để đạt được cấp độ thành công mà bạn muốn.

- Cách bạn thức dậy mỗi sáng và những thói quen buổi sáng của bạn (hoặc thiếu điều ấy) sẽ ảnh hưởng sâu sắc đến những cấp độ thành công của bạn trong từng phạm trù của cuộc sống. Buổi sáng tập trung, hiệu quả và thành công sẽ tạo nên một ngày thành công, hiệu quả và tập trung cao độ – điều này tất nhiên sẽ tạo nên một cuộc sống thành đạt. Bằng việc thay đổi cách thức dậy vào mỗi buổi sáng, bạn có thể thay đổi mọi thứ trong cuộc sống, nhanh hơn bạn nghĩ rất nhiều.

Nhưng này Hal, tôi KHÔNG PHẢI là một người có thể “làm việc ban ngày”²

² *Morning Person: người làm việc hiệu quả vào ban ngày.*

Sẽ ra sao nếu bạn đã từng cố gắng dậy sớm, nhưng chẳng thành?

“Ban ngày tôi không thể làm việc tập trung được”, bạn nói vậy.

“Tôi là cú đêm.”

“Tôi chẳng có đủ thời gian vào ban ngày.”

“Hơn nữa, tôi cần được ngủ thêm!”

Tôi cũng đã từng như vậy, trước khi biết đến Buổi sáng diệu kỳ. Nếu bạn đã đọc trang mở đầu của cuốn sách này, bạn sẽ thấy nó cũng đúng với những người thành đạt hàng đầu khác (và bây giờ là những người đang thực hiện Buổi sáng diệu kỳ), Pat Flynn và MJ DeMarco. Bất kể những gì bạn từng trải qua – ngay cả khi bạn từng

gặp rắc rối khi thức giấc và dành cả buổi sáng để chuẩn bị cho toàn bộ cuộc đời mình – mọi thứ đang thay đổi.

Buổi sáng diệu kỳ sẽ chứng minh rằng nó phù hợp với mọi phong cách sống (Tôi sẽ giúp bạn thực hiện được nó trong Chương 8: Điều chỉnh Buổi sáng diệu kỳ cho phù hợp với cuộc sống để đạt được mục đích và ước mơ lớn nhất của bạn). Có những người bắt đầu hình thành thói quen dậy sớm – từ các doanh nhân, nhân viên kinh doanh, CEO đến những giáo viên, nhân viên bất động sản, các bà nội trợ, học sinh, sinh viên và những người khác – đều rất hào hứng về những thay đổi sâu sắc mà họ được trải nghiệm, rất nhiều trong số họ thậm chí còn đăng những video miêu tả lại kết quả của họ lên YouTube, và sau đó chia sẻ chúng với những người khác trên Facebook và Twitter.

Chỉ đọc một vài câu chuyện thành công từ trang mở đầu của cuốn sách, bạn sẽ thấy được những hiệu ứng sâu sắc. Bạn sẽ thấy những kết quả trong đời thực, ví dụ như: “Cuộc đời tôi đang thay đổi rất nhanh... Công việc của tôi từng rất trắc trở, nhưng sau khi tôi bắt đầu thực hành Buổi sáng diệu kỳ, tôi cảm thấy thật tuyệt vời khi chỉ với việc vận động hằng ngày, tôi đã có thể thay đổi được nhiều điều. Và, Tôi đã thực hiện Buổi sáng diệu kỳ này được 79 ngày rồi, và không bỏ bê một ngày nào. Đây là lần ĐẦU TIÊN tôi đặt ra mục tiêu làm điều gì đó và thực sự đã gắn bó với nó lâu hơn vài ngày hay vài tuần.” Thậm chí, có người còn chia sẻ rằng: “Tôi đã thực hiện Buổi sáng diệu kỳ được 10 tháng rồi, và nhờ việc này mà tôi đã có được thu nhập gấp đôi ngày trước, tôi đang ở trong giai đoạn đẹp nhất của cuộc đời.” Còn đây là dòng chia sẻ ưa thích của tôi: “Tôi đã giảm được hơn 11kg từ khi áp dụng Buổi sáng diệu kỳ!” Tăng mức thu nhập, cải thiện chất lượng cuộc sống, sống có kỷ luật hơn, giảm căng thẳng và thậm chí cả giảm cân nữa – bạn có thể làm được tất cả những điều này.

Trong chương tiếp theo, tôi sẽ chỉ cho bạn biết cách mà tôi đã sử dụng Buổi sáng diệu kỳ từ điểm thấp nhất – một vụ làm ăn thất bại, với khoản nợ cá nhân 425.000 đô-la, vô cùng suy sụp, và đây chính là giai đoạn tồi tệ nhất cuộc đời tôi – cho đến khi xây dựng được rất

nhiều thương vụ làm ăn thành công, mức thu nhập tăng gấp bội, trả được hết nợ và đạt được ước mơ của mình là trở thành một diễn giả quốc tế, có được bộ sách ăn khách Chicken Soup for the Soul (tạm dịch: Hạt giống tâm hồn), được mời phỏng vấn trên đài và các chương trình truyền hình, tinh thần và thể chất của tôi cũng đã đạt đỉnh khi hoàn thành 52 dặm siêu marathon (ultra-marathon) trong chưa đầy 12 tháng. Bạn cũng sẽ khám phá được một vài “bí mật-không-hề-hiển nhiên” sẽ giúp đảm bảo cho thành công của bạn.

Buổi sáng diệu kỳ không chỉ đơn giản mà còn vô cùng thú vị và bạn có thể thực hiện dễ dàng cho cả quãng đời còn lại của mình. Và khi có thể được ngủ thỏa thích, bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận ra mình không còn muốn như vậy nữa. Tôi không thể kể hết cho bạn đã có bao nhiêu người nói với tôi rằng giờ đây họ đã có thói quen dậy sớm – ngay cả vào cuối tuần – chỉ đơn giản vì họ cảm thấy khỏe hơn và làm được nhiều việc hơn.

Từng ngày, những người thực hành Buổi sáng diệu kỳ đều coi việc dậy sớm của họ như cảm giác của đứa trẻ háo hức dậy sớm vào buổi sớm Giáng sinh. Một cảm giác thật tuyệt diệu! Nếu bạn không hào hứng với Giáng sinh thì hãy nhớ lại quãng thời gian mà bạn cảm thấy muốn thức dậy nhất – có thể là ngày đầu tiên đi học, sinh nhật hoặc kỳ nghỉ mà bạn mong đợi từ lâu. Hãy tưởng tượng thật tuyệt vời làm sao khi mỗi sáng thức giấc ta đều có cảm giác háo hức như vậy.

Dưới đây là một vài điểm chung nhất, nhưng có những lợi ích sâu sắc mà bạn có thể đạt được:

- Thức dậy mỗi ngày với nhiều năng lượng hơn và có sức mạnh để vạch chiến lược bắt đầu tối đa hóa tiềm năng của bạn.
- Giảm căng thẳng.
- Nhanh chóng vượt qua được mọi khó khăn, thử thách và những giới hạn về niềm tin đã từng kiềm giữ bạn.

- Cải thiện sức khỏe, giảm cân (nếu bạn muốn), và có được một thân hình khỏe mạnh.
- Tăng năng suất và khả năng nhạy bén của bạn để tiếp tục tập trung vào những mối ưu tiên hàng đầu.
- Cảm thấy an toàn hơn và ít lo lắng đi.
- Tăng rõ rệt khả năng kiếm tiền và thu hút sự giàu có.
- Khai phá và bắt đầu sống theo mục đích của cuộc đời bạn.

□ Ngừng bằng lòng với những gì ít hơn bạn thực sự mong muốn và xứng đáng (trong mọi phạm trù của cuộc sống) và bắt đầu sống với tầm nhìn hướng đến một cuộc sống phi thường nhất mà bạn có thể tưởng tượng được.

Tôi nhận thấy mình đang tạo ra khá nhiều “yêu sách” hơi táo bạo và cường điệu quá – nghe có vẻ quá tốt để trở thành hiện thực phải không? Nhưng tôi dám chắc rằng đây không phải là những điều ngoa dụ. Buổi sáng diệu kỳ sẽ mang đến cho bạn quãng thời gian liên tục mỗi ngày để trở thành người bạn cần, từ đó cải thiện mọi mặt trong cuộc sống của bạn.

Tôi cũng đang đưa bạn đến Life S.A.V.E.R.S. – sáu bài thực hành có tác dụng mạnh mẽ đã được chứng minh, bổ sung cho Buổi sáng diệu kỳ và giúp bạn không để tuột mất cuộc sống phi thường mà bạn xứng đáng được sống – là thứ mà đáng tiếc thay, theo thống kê, 95% chúng ta chưa bao giờ được trải nghiệm (chi tiết trong Chương 3: Kiểm chứng 95% thực tế). Với sự giúp đỡ của bạn, tôi tin rằng chúng ta có thể thay đổi được con số thống kê này.

Cuối cùng, bạn sẽ sẵn sàng để bắt tay thực hiện Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày, nó sẽ giúp bạn phát triển tư duy và những thói quen mà bạn cần duy trì một cách dễ dàng và liên tục, sáng tạo và giữ vững những cấp độ thành công mà bạn mong muốn cũng như xứng đáng được hưởng trong mọi phạm trù của cuộc sống. Đừng bao giờ quên rằng con người bạn muốn

trở thành là yếu tố xác định quan trọng nhất trong chất lượng cuộc sống của bạn, hiện tại và cả tương lai.

Dù cho bạn đang coi bản thân là một người “hay làm việc vào buổi sáng” hay không, bạn cũng sẽ học cách để thức dậy mỗi sáng dễ dàng hơn trước đây. Bằng cách tận dụng những lợi thế của mối quan hệ không thể phủ nhận giữa việc dậy sớm và thành công phi thường, bạn sẽ nhận ra cách bạn sử dụng giờ đầu tiên trong ngày của mình để biến nó thành chìa khóa khai mở toàn bộ tiềm năng của bạn và sự sáng tạo ra những cấp độ thành công mà bạn mong muốn. Bạn sẽ nhanh chóng nhận thấy khi thay đổi cách thức giấc vào mỗi sáng, bạn sẽ thay đổi được toàn bộ cuộc sống của mình.

Chương 2 Khởi nguồn của buổi sáng diệu kỳ: Sinh ra từ tuyệt vọng

T

uyệt vọng là nguyên liệu thô của sự thay đổi quyết liệt. Chỉ những người có thể để mọi thứ mà anh ta từng tin tưởng lại phía sau mới có thể hy vọng thoát khỏi được.

— WILLIAM S. BURROUGHS

Để tạo nên sự thay đổi sâu sắc trong cuộc sống, bạn cần cả nguồn cảm hứng lẫn nỗi tuyệt vọng.

— ANTHONY ROBBINS

Tôi từng may mắn được biết thứ cảm giác mà bạn có thể gọi là “chạm đáy” tận hai lần trong cuộc sống khá ngắn ngủi của tôi. Tôi nói may mắn bởi nó cho tôi được trưởng thành, đồng thời là bài học tôi rút ra được – trong những lần thách thức nhất trong cuộc đời tôi – điều đó có thể khiến tôi trở thành con người mà tôi cần để tạo lập cuộc sống mà tôi hằng mong ước. Tôi lấy làm vui mừng khi không chỉ sử dụng những thành công mà còn cả thất bại của mình để giúp những người khác tìm ra cách có thể trao quyền cho họ nhằm vượt qua những giới hạn và đạt được nhiều thành công hơn những gì họ có thể tưởng tượng.

Lần chạm đáy đầu tiên: Ngưng thở

Như bạn đã biết đấy, lần chạm đáy đầu tiên cũng gần như là lần cuối cùng của tôi khi, ở tuổi 20, tôi đã bị một tài xế xe tải say xỉn đâm phải và đã ngưng thở ngay khi tai nạn xảy ra. (Tôi đã viết rất chi tiết về cách tôi phục hồi từ nghịch cảnh dường như không thể

vượt qua, cũng như tám bài học sẽ ngay lập tức cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn mà tôi rút ra được, trong cuốn sách đầu tiên của mình – Taking Life Head On: How To Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams (tạm dịch: Làm chủ cuộc sống: Cách để yêu cuộc sống bạn đang có trong khi tạo ra cuộc sống bạn hằng mơ ước).

Lần chạm đáy thứ hai: Ngập trong nợ nần, tuyệt vọng đến cùng cực

Nỗi tuyệt vọng này còn khó khăn hơn rất nhiều so với vụ tai nạn trước đó. Đó là vào năm 2008, khi nền kinh tế Mỹ rơi vào tình trạng suy thoái tồi tệ nhất kể từ cuộc Đại suy thoái những năm 1930. Những năm sau vụ tai nạn, dù cho đã trở lại để xây dựng sự nghiệp bán hàng, khởi động sáu hình thái huấn luyện kinh doanh thành công và xuất bản một cuốn sách ăn khách, tôi vẫn gặp phải khó khăn một lần nữa. Đây là thời gian mà tôi tuyệt vọng cả về tinh thần, cảm xúc lẫn tình hình tài chính.

Dường như chỉ qua một đêm, những dự án kinh doanh mà tôi xây dựng thành công đã không còn tạo ra được lợi nhuận nữa. Hơn nữa tổng thu nhập hằng tháng của tôi không cánh mà bay. Bỗng chốc tôi không thể trả nổi những hóa đơn của mình. Tôi vừa mới mua nhà. Tôi đã đính hôn và sắp làm đám cưới, hơn nữa, chúng tôi còn lên kế hoạch có con. Ngập chìm trong nợ nần và thế chấp, lần đầu tiên trong đời, tôi thấy tuyệt vọng cùng cực như vậy.

Tôi đã chạm đáy của cuộc đời mình. Còn điều gì có thể tồi tệ hơn thế không? Có thể là có. Nhưng đây là những gì tồi tệ nhất xảy đến với tôi? Chắc chắn rồi. Tôi hoàn toàn đang ở chốn cùng cực của cuộc đời mình.

Tại sao nợ nần còn kinh khủng hơn cái chết?

Nếu bạn hỏi tôi điều gì khó khăn hơn, vụ tai nạn xe hơi hay những khủng hoảng tài chính của mình, tôi sẽ không do dự mà trả lời rằng điều thứ hai mới là kinh khủng nhất. Đa phần mọi người đều cho rằng bị xe tải đâm, gãy 11 chiếc xương, trải qua tình trạng não bị tổn thương, chết lâm sàng trong sáu phút và đi từ tình trạng hôn mê

đến đối mặt với tin dữ rằng bạn sẽ không bao giờ đi lại được nữa có thể là điều khó khăn nhất. Nó là một giả định công bằng rằng sự đau đớn về mặt thể chất, tinh thần và cảm xúc từ vụ tai nạn khủng khiếp đó sẽ là nỗi đau đớn tột cùng trong cuộc đời mỗi người. Tuy nhiên, đối với tôi, điều đó lại không đúng.

Bạn có thể thấy, sau khi tai nạn xảy ra, mọi người quan tâm đến tôi. Trong bệnh viện, gia đình tôi luôn túc trực kể bên. Mọi người nườm nượp tới thăm tôi để biết tình trạng của tôi cũng như thể hiện tình cảm của họ đối với tôi. Tôi được một đội ngũ y bác sĩ vô cùng nhiệt tình và tận tâm, luôn theo sát trong quá trình phục hồi sức khỏe. Tôi luôn được ăn uống đầy đủ. Thậm chí tôi còn không chịu sức ép của công việc hay của những hóa đơn. Cuộc sống trong bệnh viện thật dễ dàng làm sao.

Nhưng cuộc chạm đày lần thứ hai của tôi không được dễ dàng như vậy. Không ai cảm thấy thương tiếc cho tôi. Chẳng ai đoái hoài đến tôi. Không ai quan tâm đến công việc hay sự phục hồi của tôi. Không ai mang đồ ăn tới cho tôi. Lần này tôi phải tự thân vận động. Bởi mọi người ai nấy đều có những vấn đề riêng cần giải quyết.

Như một hiệu ứng domino, từ vấn đề này ảnh hưởng tới lĩnh vực khác – thể chất, tinh thần, cảm xúc và tài chính – cuộc đời tôi như một mớ hỗn độn.

Tôi đã phải chịu đựng quá nhiều nỗi sợ hãi và lo lắng, và tôi chỉ cảm thấy thoải mái mỗi khi được ngả lưng trên giường. Nghe thật thê thảm, điều giúp tôi vượt qua từng ngày khó khăn đó là được trở về với chiếc giường thân yêu, nơi mà tôi có thể tạm thời trốn khỏi những vấn đề khó khăn của mình. Ý định tự tử luôn quanh quẩn trong tâm trí tôi một cách vô thức. Chỉ cần biết nếu tôi nói với bố mẹ về tình trạng của mình thì họ sẽ suy sụp đến mức nào cũng đủ khiến tôi phải xốc lại tinh thần và tiến về phía trước. Trong tâm khảm, tôi vẫn biết rằng dù cuộc sống có bế tắc đến đâu, nó cũng sẽ luôn có một lối thoát. Tuy vậy, tôi vẫn chưa tìm được giải pháp cho cuộc khủng hoảng tài chính của mình. Tôi không thể nghĩ ra bất cứ thứ gì để khiến tâm trạng mình khá hơn.

Buổi sáng đã thay đổi cuộc đời tôi

Chỉ trong một buổi sáng, mọi thứ đã thay đổi. Tôi thức dậy và cảm thấy thất vọng, cả tuần nay tôi đã như vậy rồi, nhưng sáng nay tôi đã làm một điều khác biệt. Tôi đã chạy bộ theo lời khuyên của bạn tôi để giúp đầu óc được thông suốt. Tôi phải nói thật là thực tế tôi không coi trọng việc chạy bộ. Mặc dù vậy, người bạn tốt của tôi, Jon Berghoff, đã nói với tôi rằng bất cứ khi nào anh cảm thấy căng thẳng hay mệt mỏi, chỉ cần chạy vài vòng sẽ khiến đầu óc anh thông suốt hơn, tinh thần anh được vực dậy và giúp anh giải quyết được vấn đề của bản thân.

Tôi đã nói với John: “Tôi không thích chạy.” Anh trả lời không chút do dự: “Vậy anh ghét cái nào hơn, chạy hay... tình trạng hiện tại của mình?” Tôi cảm thấy thất vọng và cũng chẳng còn gì để mất cả. Vậy nên tại sao lại không thử chạy một lúc xem sao?

Sáng hôm đó, tôi xỏ chân vào đôi giày bóng rổ Nike Air Jordan® của mình (đã nói là tôi không phải dân chạy chuyên nghiệp mà lại), bật chiếc iPod lên và tôi có thể nghe được vài giai điệu vui vẻ, bước ra khỏi cửa ngôi nhà sắp bị ngân hàng tịch thu. Tôi không hề hay biết rằng, trong lúc chạy bộ đó, tôi sẽ có những đột phá mạnh mẽ, sâu sắc khiến cuộc đời thay đổi, mà sẽ bắt đầu thay đổi ngay hành trình cuộc đời tôi.

Tôi nghe Jim Rohn nói về những sự phát triển cá nhân trên chiếc iPod, dù đã từng nghe trước đó, nhưng tôi không bao giờ thực sự nắm bắt được nó. Bạn có biết đôi khi bạn nghe một thứ gì đó lần này qua lần khác mà không thực sự thực hiện nó, nhưng đến một ngày, nó lại gọi nhắc cho bạn? Nó sẽ đưa bạn tới những suy nghĩ đúng chuẩn để nắm bắt được nó? Vậy là buổi sáng hôm đó, tôi cũng đã ở trong đúng trạng thái đó – trạng thái tuyệt vọng – và nó giúp tôi nắm bắt được vấn đề. Khi tôi nghe Jim nói với một sự quả quyết rằng: “Mức độ thành công của bạn, sẽ hiếm khi vượt quá được mức độ phát triển cá nhân của bạn, bởi thành công là thứ gì đó bạn thu hút bởi con người mà bạn trở thành.” Tôi dừng khựng giữa đường. Triết lý này đã thay đổi toàn bộ cuộc đời tôi.

Thành công song song

Một cách bất ngờ, nó khiến tôi thức tỉnh. Nó giống như một cơn sóng lớn ập đến, làm sụp đổ tất cả, và tôi nhận ra thực tế rằng, tôi chưa phát triển được thành con người mà tôi cần trở thành để thu hút, sáng tạo và duy trì cấp độ thành công mà tôi mong muốn. Trong thang điểm từ 1 đến 10, tôi muốn đạt được điểm 10 cho thành công, nhưng mức độ phát triển cá nhân của tôi chắc mới chỉ đạt được điểm 2 – có thể là 3 hoặc 4 vào những ngày đẹp trời chẳng hạn.

Tôi nhận ra rằng vấn đề hoàn toàn nằm ở chúng ta. Chúng ta đều muốn đạt được điểm 10 thành công, trong mọi phạm trù cuộc sống – sức khỏe, hạnh phúc, tài chính, mối quan hệ, công việc, tâm linh – nhưng nếu cấp độ phát triển cá nhân của chúng ta (vốn hiểu biết, kinh nghiệm, tư duy, niềm tin, v.v.) vẫn chưa đạt đến điểm 10, thì cuộc sống sẽ luôn là một cuộc tranh đấu.

Thế giới bên ngoài luôn phản ánh thế giới nội tâm của chúng ta. Còn mức độ thành công thì luôn song hành với cấp độ phát triển cá nhân của chúng ta. Cho đến khi chúng ta dành thời gian mỗi ngày để phát triển bản thân trở thành con người mà chúng ta cần để tạo nên cuộc sống trong mơ của mình, thành công khi đó sẽ luôn là một cuộc đấu tranh để đạt được điều mình mong muốn.

Tôi chạy thẳng về nhà, và khi ấy, tôi đã sẵn sàng để thay đổi cuộc đời của mình.

Thách thức đầu tiên: Vấn đề về thời gian

Tôi đã biết được giải pháp cho mọi vấn đề của mình, đó là phải cam kết rằng phát triển cá nhân là mối ưu tiên hàng đầu trong cuộc sống thường ngày của mình. Nó là mối liên kết còn thiếu khiến tôi trở thành con người tôi cần để có khả năng không ngừng thu hút, sáng tạo và giữ vững những mức độ thành công mà tôi muốn. Chỉ đơn giản như vậy thôi đã là đủ.

Mặc dù vậy, thách thức lớn nhất của tôi cũng giống như những người khác: vấn đề về thời gian. Tôi quá bận rộn để kiếm tiền trang

trải cho cuộc sống cũng như thanh toán hóa đơn, nợ nần, làm gì có thời gian để tìm ra “thời gian rảnh” cho việc phát triển cá nhân? Bạn cũng đồng cảm với tôi đúng không?

Tôi rất thích một câu nói của tác giả nổi tiếng Matthew Kelly trong cuốn sách *Rhythm of Life* (tạm dịch: Nhịp điệu cuộc sống): “Một mặt, chúng ta muốn được hạnh phúc. Mặt khác, chúng ta đều biết những điều khiến chúng ta hạnh phúc. Nhưng chúng ta không chịu làm những điều ấy. Tại sao ư? Đơn giản thôi. Chúng ta quá bận rộn. Bận rộn với việc gì? Chúng ta quá bận rộn để cố gắng được hạnh phúc.”

Vì vậy, tôi đã lên một kế hoạch cùng huấn luyện viên của tôi và cam kết tìm ra được thời gian rảnh dành cho việc phát triển cá nhân của mình. Tôi đã xem xét một vài giải pháp sau:

Buổi tối thì sao nhỉ?

Ý nghĩ đầu tiên xuất hiện trong đầu tôi là có thể tôi sẽ dành thời gian vào các buổi tối, sau khi làm việc hoặc vào ban đêm, khi vị hôn thê của tôi đã đi ngủ. Nhưng rồi tôi nhận ra rằng tôi chỉ có thể dành thời gian buổi tối bên cô ấy. Không tính đến đêm muộn, thời điểm hiếm khi tôi đạt được phong độ tốt nhất. Tôi thường cảm thấy kiệt sức khi nhận ra việc tập trung thậm chí còn khó khăn hơn rất nhiều. Thực tế là, tôi khó có thể tạo ra được một tâm trí “tối ưu” dành cho việc phát triển cá nhân một cách rành mạch. Buổi tối chắc chắn không phải là khoảng thời gian hoàn hảo cho việc này.

Vậy còn buổi chiều?

Tôi có thể sắp xếp vào giữa ngày không nhỉ? Có thể là sau giờ ăn trưa, hoặc trong khoảng thời gian đó, tôi có thể tìm được thời gian “rảnh”. Nhưng có vẻ đó là nhiệm vụ bất khả thi và một ngày lại trôi qua quá nhanh.

Thôi nào! Không phải buổi sáng đấy chứ!

Và cuối cùng tôi quyết định dành buổi sáng để làm điều đó – nhưng tôi vẫn kháng cự. Nói thẳng ra, tôi không phải con người làm việc hiệu quả vào buổi sáng. Thực tế là, việc thức dậy vào buổi sáng, đặc biệt là sáng sớm, khiến tôi phát hoảng không kém gì chạy bộ. Tuy vậy, tôi càng nghĩ về nó thì một vài điều lại càng bắt đầu có ý nghĩa.

Đầu tiên, việc cam kết phát triển cá nhân của tôi vào buổi sáng sẽ cho tôi động lực tích cực để khởi động ngày mới của mình. Tôi có thể học được những điều mới mẻ vào buổi sáng. Tôi có thể nạp được nhiều năng lượng hơn, tập trung và cảm thấy có thêm động lực cho cả một ngày. Tôi nhớ mình đã đọc được một bài viết trên StevePavlina.com với tiêu đề Bánh lái của một ngày. Steve, tác giả của Personal Development for Smart People (tạm dịch: Phát triển cá nhân cho người thông minh), đã nói: “Một tiếng đầu tiên của ngày mới là khoảng thời gian đáng sợ trong ngày. Nếu tôi lười nhác hoặc tùy tiện hành động trong giờ đầu tiên thức dậy, tôi sẽ có xu hướng lười biếng hoặc không tập trung trong cả ngày hôm đó. Nhưng nếu tận dụng một tiếng đồng hồ đó một cách hiệu quả, tôi chắc chắn sẽ có một ngày làm việc như ý.”

Chưa kể, bằng việc phát triển cá nhân vào buổi sáng, tôi sẽ không thể ngụy biện điều gì nữa (ví như: “Tôi mệt quá, tôi không có thời gian, v.v..”) Nếu thực hiện nó vào buổi sáng, trước khi bắt tay vào một ngày làm việc mới, tôi có thể đảm bảo thực hiện nó hằng ngày.

Cuối cùng, tôi nhận ra mình chẳng còn khoảng thời gian nào tốt hơn buổi sáng để làm việc đó cả. Việc thực hiện phát triển cá nhân của tôi vào buổi sáng có thể được coi là giải pháp tối ưu nhất, nhưng để có thể ra khỏi giường lúc 6 giờ sáng – bởi tôi phải làm vậy – đã quá khó khăn, nên ý tưởng dậy lúc 5 giờ sáng đối với tôi khó chẳng khác nào tìm đường lên trời. Cảm thấy bối rối và hơi nản lòng, tôi quyết định khép lại kế hoạch của mình và quên đi toàn bộ ý tưởng, khi nghe thấy giọng nói của Kevin Bracy, cố vấn của tôi, vang vọng trong đầu. Kevin luôn nói rằng: “Nếu anh muốn cuộc đời anh khác đi, đầu tiên anh phải cố gắng làm những điều khác đi đã!”

Chết tiệt. Tôi biết là Kevin đúng, nhưng nó cũng chẳng làm việc thức dậy buổi sáng dễ dàng hơn. Cam kết sẽ thay đổi, tôi quyết định vượt qua bản thân mình, vượt qua giới hạn niềm tin của bản thân rằng tôi không phải là một người làm việc hiệu quả vào buổi sáng. Tôi đã viết vào lịch trình của mình rằng tôi sẽ dậy vào lúc 5 giờ sáng để thực hành thói quen phát triển cá nhân đầu tiên của mình.

Thử thách thứ hai: Làm điều gì có ảnh hưởng nhất

Sau đó, tôi lại vấp phải một thách thức khác – tôi sẽ làm gì trong một tiếng đồng hồ đó để tạo nên sức ảnh hưởng lớn nhất và cải thiện được cuộc sống của mình nhanh nhất? Tôi có thể đọc, nhưng tôi đã đọc trước đó rồi, tôi muốn làm điều gì đó đặc biệt một chút. Tôi có thể tập thể dục, nhưng một lần nữa, tôi không mặn mà lắm với ý tưởng này. Vì vậy, tôi lấy một mẫu giấy và viết tất cả những bài thực hành phát triển cá nhân để thay đổi cuộc sống hay nhất mà tôi đã từng học, nhưng chưa bao giờ thực hiện – ít nhất là chưa bao giờ nhất quán. Những hoạt động như thiền, viết nhật ký, cũng như đọc sách và tập thể dục.

Tôi chọn ra sáu hoạt động mà tôi nghĩ có thể có những ảnh hưởng mạnh mẽ và ngay lập tức đến cuộc đời tôi, mỗi hoạt động 10 phút, và tôi sẽ cố gắng thực hiện cả sáu hoạt động đó vào sáng hôm sau. Điều thú vị là, chỉ nhìn vào danh sách này thôi cũng đã khiến tôi cảm thấy có động lực rồi! Ý tưởng dậy sớm đã khiến một việc tôi vô cùng sợ hãi trở nên ngày càng hấp dẫn hơn. Đêm đó tôi không tài nào ngủ nổi vì quá háo hức chờ trời sáng.

Khi đồng hồ điểm 5 giờ, tôi bật dậy ngay lập tức, cảm thấy tràn đầy năng lượng và hứng khởi! Nó là nỗ lực, nó tiếp thêm sức mạnh và gợi cho tôi nhớ về buổi sáng Giáng sinh khi tôi còn là một đứa trẻ. Trong đời cho đến hôm nay, trừ dịp Giáng sinh hồi nhỏ, tôi chưa bao giờ có thể thức dậy dễ dàng và tràn đầy năng lượng và háo hức như vậy.

Buổi sáng đã thay đổi cả cuộc đời tôi

Đánh răng, rửa mặt, và với một cốc nước trong tay, tôi ngồi ngay ngắn trong phòng khách lúc 5 giờ 5 phút và cảm thấy vô cùng hứng khởi với cuộc sống sau một thời gian khá dài. Ngoài trời còn khá tối, và tôi cảm thấy có điều gì đó khá mạnh mẽ. Tôi lấy danh sách những hoạt động phát triển cá nhân đã được học nhưng chưa bao giờ hoàn thành ra. Tôi sẽ thực hiện chúng, từng thứ một.

Im lặng: Ngồi trong im lặng, cầu nguyện, thiền và tập trung vào hơi thở trong 10 phút. Tôi cảm thấy như trút bỏ được mọi căng thẳng, một cảm giác của sự tĩnh tâm lan tỏa khắp cơ thể và trí óc tôi được thông suốt. Điều này khác hoàn toàn so với những buổi sáng bận rộn, lộn xộn bình thường của tôi. Lần đầu tiên sau một thời gian dài, tôi cảm thấy được bình yên.

Đọc: Luôn viện cớ rằng tôi không thể dành thời gian để đọc, sáng nay tôi đã rất hào hứng để bắt đầu điều mà tôi luôn hy vọng có thể trở thành thói quen lâu dài của mình. Tôi lấy cuốn Think and Grow Rich (Nghĩ giàu, làm giàu) của Napoleon Hill trên giá sách ra. Giống như các cuốn sách khác của tôi, cuốn sách này tôi cũng mới đọc giữa chừng. Tôi đọc nó trong 10 phút, và đã nảy ra được một vài ý tưởng mà tôi cảm thấy khá hứng thú để thực hiện. Tôi được nhắc rằng chỉ có một ý tưởng để thay đổi cuộc sống của bạn, và tôi cảm thấy được tạo động lực.

Khẳng định: Trước đây tôi chưa bao giờ khai thác được sức mạnh của sự khẳng định, nó thật tuyệt khi cuối cùng cũng đọc lớn được mục Tự tin khẳng định trong Think and Grow Rich. Sự khẳng định là một sự nhắc nhở mạnh mẽ và những tiềm năng vô hạn trong con người tôi nói riêng – và trong chúng ta nói chung. Tôi quyết định sẽ viết sự khẳng định của riêng mình. Tôi ghi nhanh những điều mình muốn và con người mà tôi cam kết trở thành cũng như những gì tôi cam kết sẽ làm để thay đổi cuộc sống của mình. Tôi cảm thấy thực sự mạnh mẽ.

Hình dung: Tôi gỡ chiếc bảng xuống khỏi tường. Tôi đã làm nó sau khi xem bộ phim The Secret (Bí mật luật hấp dẫn). Tôi hiếm khi dành thời gian để nhìn nó, dùng nó như một công cụ hình dung. Sau 10 phút, sự tập trung của tôi chuyển từ hình ảnh này qua hình

ảnh khác và dừng lại ở từng hình, sau đó nhắm mắt lại và cảm nhận, bằng từng sợi thần kinh trên cơ thể, nó sẽ ra sao nếu từng thứ này xuất hiện trong cuộc đời của tôi? Tôi thấy mình được truyền cảm hứng.

Viết nhật ký: Tiếp đến, tôi mở một trong những cuốn sổ mà tôi từng mua nhiều năm trước. Chắc các bạn cũng đoán ra rằng tôi cũng chỉ viết được một vài ngày, hoặc nhiều nhất là một tuần. Ngày hôm nay, tôi đã viết những gì tôi cảm thấy biết ơn trong cuộc sống của mình. Gần như ngay lập tức, tôi cảm thấy nổi tuyệt vọng dần nhẹ bớt, nó như một màn sương mù dày đặc bủa vây tôi. Nó không biến mất nhưng đã tan dần. Chỉ với một hành động đơn giản là viết ra những thứ tôi cảm thấy biết ơn vì đã vực được tinh thần tôi dậy. Tôi đã cảm thấy dễ chịu vô cùng.

Tập thể dục: Cuối cùng, tôi đứng dậy khỏi ghế và nhớ lại những gì Tony Robbins đã nói rất nhiều lần: Vận động tạo nên xúc cảm. Tôi chống đẩy cho đến khi không thể nhấc nổi thêm cái nào nữa. Sau đó, tôi nằm ngửa lại và gập bụng nhiều hết sức mà cơ thể cho phép. Với sáu phút cuối, tôi bật đĩa yoga của vợ và bắt đầu tận hưởng các bài tập. Tôi cảm thấy tràn đầy năng lượng.

Thật kỳ diệu! Tôi đã trải qua một trong những ngày bình yên, tràn đầy năng lượng, động lực, sức mạnh và dễ chịu nhất trong cuộc đời mình – và đồng hồ mới chỉ điểm tới sáu giờ sáng.

Không có điều gì ngoài sự diệu kỳ

Vài tuần tiếp theo, tôi tiếp tục dậy lúc 5 giờ sáng và thực hiện thói quen phát triển kỹ năng cá nhân trong 60 phút của mình. Và, tôi cảm thấy hạnh phúc lạ kỳ cũng như quá trình tôi tạo ra là kết quả của những nỗ lực buổi sáng của tôi, tôi muốn thực hiện nó nhiều hơn! Vì vậy, một tối khi đang chuẩn bị đi ngủ, tôi đã làm một điều không thể tưởng tượng nổi vào lúc đó, tôi đặt chuông báo thức lúc 4 giờ sáng. Khi chìm vào giấc ngủ, tôi tự hỏi liệu mình có bị mất trí hay không nữa.

Thật bất ngờ, việc thức giấc lúc 4 giờ sáng dễ dàng không kém gì lúc 5 giờ cả, và việc thức dậy đã dễ dàng hơn gấp 10 lần so với bất kỳ buổi sớm nào của tôi trước đây, khi mà tôi cực kỳ ghét phải dậy vào buổi sáng.

Mức độ căng thẳng của tôi đã giảm một cách đáng kể. Tôi đã có thêm nhiều năng lượng, sự tỉnh táo và tập trung hơn. Tôi cảm thấy hạnh phúc, được truyền động lực và cảm hứng vô cùng. Những suy nghĩ về nỗi tuyệt vọng đã trôi dần vào quá khứ. Bạn có thể nói tôi quay trở lại con người cũ của mình một lần nữa – mặc dù tôi đang trải nghiệm sự trưởng thành một cách nhanh chóng, phiên bản của tôi bây giờ là phiên bản vượt trội hơn rất nhiều so với những phiên bản cũ khác trong quá khứ. Mức độ năng lượng, động lực, sự tỉnh táo và tập trung mới giúp tôi có khả năng đặt mục tiêu, lập ra chiến lược và thực hiện kế hoạch cứu vãn công việc kinh doanh và tăng thu nhập của mình một cách dễ dàng. Sau chưa đầy hai tháng từ Buổi sáng diệu kỳ đầu tiên, thu nhập của tôi tăng vượt trội hơn trước rất nhiều.

Tôi biết kỹ năng phát triển cá nhân mạnh mẽ này sẽ là thứ mà tôi muốn chia sẻ với các khách hàng của mình, do vậy, tôi cần đặt cho nó một cái tên. Xem xét về sự thay đổi mà tôi đã được trải nghiệm một cách sâu sắc và nhanh chóng – từ suy sụp, tuyệt vọng đến ổn định về tài chính và cuộc sống vui vẻ trở lại, chỉ trong chưa đầy hai tháng – nó thật là một điều kỳ diệu, và cái tên phù hợp nhất không gì khác chính là Buổi sáng diệu kỳ.

Này, nếu Katie có thể làm được...

Một vài tuần sau, tôi đang có cuộc gọi huấn luyện với Katie thì cô ấy hỏi: “Hal, anh bắt đầu buổi sáng của mình như thế nào?” Mặc dù tôi đã nói với cô ấy về Buổi sáng diệu kỳ và những lợi ích của việc dậy sớm hơn mọi ngày một giờ đồng hồ, nhưng cô ấy vẫn tỏ vẻ không thích. “Tôi không biết tôi có muốn dậy sớm hơn không nữa Hal ạ. Tin tôi đi, tôi không phải là người làm việc hiệu quả vào buổi sáng đâu!”

Mặc dù vậy, Katie luôn giỏi chơi thể thao. Cô ấy đã cam kết dậy lúc 6 giờ sáng – sớm hơn một tiếng đồng hồ so với mọi ngày – và thử áp dụng Buổi sáng diệu kỳ xem sao. Tôi đã động viên và chúc cô ấy may mắn.

Tuần sau đó, Katie thật xuất sắc! Khi tôi hỏi cô rằng cô có thực sự dậy lúc 6 giờ sáng hằng ngày để thực hiện Buổi sáng diệu kỳ không, tôi đã không mong chờ một lời hồi đáp. “Không. Tôi chỉ dậy lúc 6 giờ sáng vào ngày đầu tiên, nhưng anh đúng đấy – tôi đã có một buổi sáng vô cùng tuyệt vời và tôi muốn thực hiện nó thậm chí sớm hơn nữa. Vì vậy, tôi đã dậy lúc 5 giờ sáng vào những ngày còn lại! Hal à, nó thật tuyệt vời!”

Chỉ trong vài tuần ngắn ngủi, hàng tá khách hàng của tôi đã chia sẻ với tôi rằng họ đã được trải nghiệm những lợi ích của việc thay đổi lối sống bằng cách thực hiện Buổi sáng diệu kỳ. Một vài khách hàng đã nói với bạn bè, đồng nghiệp của họ về Buổi sáng diệu kỳ đã thay đổi cuộc đời họ. Nó còn được lan truyền vô cùng nhanh chóng trên Internet. Mọi người bắt đầu bàn tán về Buổi sáng diệu kỳ trên Facebook, Twitter và thậm chí còn đăng tải video của họ lên YouTube một cách đầy tự hào về việc họ thực hiện Buổi sáng diệu kỳ ra sao.

Thật điên rồ, phải không nào?

Joe là gã quái nào vậy?

Tôi bắt đầu nhận ra rằng có điều gì đó về Buổi sáng diệu kỳ này. Khi đang lên YouTube để tìm một trong những video của mình, tôi đã gõ thử tên mình trên thanh tìm kiếm (Này! Đừng có vội đánh giá tôi – bạn chắc cũng từng lên Google tìm tên mình trước đây mà).

Một video hiện lên với tựa đề Buổi sáng diệu kỳ của Joe. Nó là của một gã mà tôi chưa từng gặp trong đời. Phản ứng đầu tiên của tôi không được tích cực cho lắm: “Joe là gã quái nào vậy, sao hán dám bắt chước Buổi sáng diệu kỳ của tôi?” Tôi cảm thấy không được thoải mái cho lắm. Tôi không biết phải nghĩ gì nữa.

Tôi bật thử video lên và đây là những gì tôi đã xem được: “Xin chào, đây là Joe Diosana, người bạn của các bạn đây. Hãy cùng nhìn đồng hồ... (Joe chỉ vào chiếc đồng hồ báo thức đang điểm 5:41 sáng) Bây giờ là 5:41 sáng Chủ nhật, và bạn sẽ tự hỏi rằng: Này Joe, anh làm cái quái gì vào lúc 5:41 sáng Chủ nhật vậy? Chà, hãy xem miraclemorning.com. Vâng, chính là miraclemorning.com. Hãy nhìn vào dòng thông tin và tải nó về. Nó giống như đêm Giáng sinh sắp đến với tôi vậy, thực lòng mà nói, tôi đã được nạp căng tràn năng lượng. Bây giờ với tôi, ngày nào cũng như Giáng sinh vậy. Hãy cùng xem qua nó nhé, và tôi hy vọng cuộc sống của bạn sẽ trở nên tươi đẹp hơn.” (Bạn có thể xem đoạn video dài 43 giây của Joe, cũng như của rất nhiều người khác, tại TheMiracleMorning.com/SuccessStories/).

Tôi ngồi nhìn chăm chăm vào màn hình máy tính, mồm há hốc, tôi quá bàng hoàng và suýt rơi nước mắt. Từ trước tới nay tôi chỉ coi Buổi sáng diệu kỳ như một thói quen buổi sáng của riêng mình, vậy mà giờ đây tôi có trách nhiệm phải chia sẻ nó tới càng nhiều người càng tốt, để nó có thể mang lại những điều có ích tới cuộc sống của họ, như nó đã có hiệu quả với cuộc sống của tôi vậy. Mặc dù vậy, ở thời điểm đó, tôi vẫn không thể tưởng tượng được rằng nó lại trở nên phổ biến đến vậy.

Một hành động? Hay là một Sự thức tỉnh?

Đã gần năm năm kể từ khi tôi nói với Katie về Buổi sáng diệu kỳ và theo dõi video của Joe trên YouTube. Tôi đã nhận được hàng nghìn tin nhắn từ mọi người, ở khắp nơi trên thế giới, thể hiện lòng biết ơn và sự hào hứng về những gì mà Buổi sáng diệu kỳ đã mang lại cho cuộc sống của họ. Nó thực sự đã trở thành một hành động mang tầm thế giới – một sự thức tỉnh mang tầm thế giới – tạo thành từ mọi tuýp người, ai cũng đều thức dậy mỗi ngày và tự mang đến cho bản thân họ món quà của sự phát triển cá nhân. Tôi có thể thấy một bức tranh lớn hơn, cách Buổi sáng diệu kỳ có thể tạo ảnh hưởng tới thế giới bằng việc mỗi người có thể trở thành người mà chúng ta cần, để tạo nên cuộc sống mà mình hằng mong muốn; để mang đến

những tác động tích cực tới cuộc sống của những người khác và làm thay đổi thế giới quanh ta.

Dù bạn gọi nó là một hành động, một sự thức tỉnh, hoặc như rất nhiều người hiện giờ gọi nó là Nhiệm vụ buổi sáng diệu kỳ thì nó đều trao quyền cho mọi người để thay đổi cuộc sống, gia đình, cộng đồng của họ, cũng như cả thế giới, bằng cách thức dậy mỗi ngày và thay đổi bản thân họ. Gần như mỗi ngày, hàng trăm con người đang tham gia vào nhiệm vụ này và khiến nó phổ biến hơn bằng cách chia sẻ với nhiều người khác nữa. Tôi vẫn đang vô cùng kinh ngạc về số lượng người đang nhận được những ảnh hưởng tích cực sâu sắc từ nó.

Một vài người thậm chí còn làm theo cách của Joe, ghi lại Buổi sáng diệu kỳ của họ (thường được kèm theo một shot hình đầy tự hào khoe đồng hồ báo thức của họ – để chứng minh rằng họ đã dậy sớm).

Tôi thực lòng vô cùng biết ơn khi có được cơ hội chia sẻ điều này với nhiều người, bằng nhiều cách khác nhau. Trên thực tế, Buổi sáng diệu kỳ là một trong những thông điệp chính của tôi, để giúp các doanh nghiệp, các tổ chức phi lợi nhuận, nhân viên kinh doanh, giáo viên, học sinh, sinh viên phát triển năng suất, động lực cũng như khả năng của họ. Dù truyền tải dưới dạng bài phát biểu hay cuộc hội thảo, nó cũng là một cách tiếp cận khá mới mẻ giúp các cá nhân cũng như tổ chức cải thiện kết quả trên cơ sở cải thiện thái độ của họ tại nơi làm việc. Như bạn có thể đoán được, hội thảo về Buổi sáng diệu kỳ rất thích hợp để thực hiện vào buổi sáng, đôi khi thậm chí trước khi cuộc hội thảo bắt đầu.

Không kém phần quan trọng...

Cuốn sách này là một lời mời gọi bắt đầu nói chuyện với bản thân bạn để bạn có thể đạt đến được cấp độ tiếp theo, từ đó bạn có thể đạt được thành công để tiến tới cấp độ kế tiếp (bởi nó chỉ xảy ra theo thứ tự đó). Bằng việc bắt đầu một quá trình hằng ngày một cách kiên định ngay từ bây giờ để hướng tới điểm 10 trong cuộc

sống mà bạn thực sự muốn và xứng đáng đạt được, thành công chắc chắn sẽ mỉm cười với bạn.

Chương 3Kiểm chứng 95% thực tế

M

ột trong những điều đáng buồn nhất trong cuộc sống là đến cuối đời, bạn nhìn lại đời mình trong sự tiếc nuối, biết rằng bạn đã có thể, đã từng làm, đã thực hiện và đã có được nhiều hơn nữa.

— ROBIN SHARMA

Câu chuyện đời người là câu chuyện của những người đàn ông và phụ nữ không nhận ra giá trị thực của bản thân.

— ABRAHAM MASLOW

Mỗi ngày khi thức giấc, bạn và tôi đều phải đối mặt với một thách thức lớn: vượt qua sự tầm thường và sống với toàn bộ tiềm năng của chúng ta. Đó là thách thức tuyệt nhất của lịch sử nhân loại – để vượt qua mọi sự nguy hiểm, để làm những điều đúng đắn, nỗ lực hết sức và tạo ra thang điểm 10 của cuộc sống mà chúng ta thực sự muốn – nó là thứ duy nhất không có giới hạn, thứ duy nhất mà chỉ một vài người có thể đạt được.

Thật không may, đa số đều không thể đạt được nó. Khoảng 95% người trong xã hội bằng lòng với những điều thậm chí còn thấp hơn so với yêu cầu của họ rất nhiều, luôn mong muốn nhiều thứ, sống trong tiếc nuối và không bao giờ hiểu được họ có thể làm gì, trở thành người như thế nào và có thể có được những gì họ muốn.

Theo Cơ quan Quản trị An sinh Xã hội (Social Security Administration), nếu bạn chọn ra 100 người bất kỳ khi họ bắt đầu làm việc và theo dõi họ trong 40 năm tiếp theo cho đến khi họ tới tuổi về hưu, đây là những gì bạn sẽ nhận ra: chỉ một người vẫn khỏe mạnh, bốn người đảm bảo về mặt tài chính, năm người tiếp

tục làm việc, không phải bởi họ muốn mà do họ bắt buộc phải bươn chải; 36 người sẽ chết và 54 người bị vỡ nợ và phải sống phụ thuộc vào bạn bè, gia đình, các mối quan hệ và chính phủ.

Chỉ có 5% trong chúng ta có thể thành công trong việc tạo ra một cuộc sống tự do, 95% còn lại sẽ tiếp tục chiến đấu với cuộc sống của họ.

Vì vậy, câu hỏi chính đặt ra – và cũng là câu hỏi duy nhất mà chúng ta cần khai thác để tìm ra câu trả lời – đó là: Chúng ta cần phải làm gì để đảm bảo không nằm trong 95% số người đó?

Thoát khỏi sự tầm thường và gia nhập nhóm 5%

Thực tế là việc bạn đọc cuốn sách này cho thấy bạn đã sẵn sàng cho thang điểm tiếp theo của cuộc đời – rằng không phải ai cũng cảm thấy hài lòng, muốn an phận với những thứ ít hơn những gì họ có thể có hoặc có thể làm, nên bạn cũng sẽ cảm thấy thoải mái khi làm như vậy.

Đây là ba bước đơn giản, nhưng lại là những bước quyết định để giúp bạn vượt lên khỏi sự tầm thường và gia nhập nhóm 5%:

Bước 1: Kiến thức kiểm chứng 95% thực tế

Đầu tiên, chúng ta cần hiểu về thực tế 95% của xã hội sẽ không bao giờ tạo ra và sống cuộc đời mà họ muốn. Họ cần nắm lấy sự thật rằng nếu chúng ta không cam kết suy nghĩ và sống khác biệt với đa số mọi người ngay bây giờ, chúng ta sẽ khiến bản thân mình phải chịu đựng một cuộc sống tầm thường, luôn phải đấu tranh, thất bại và tiếc nuối – như bao người khác. Việc nhận ra điều đó sẽ bao gồm cả bạn bè, gia đình và những người khác nếu chúng ta không làm một điều gì đó ngay lập tức và tạo ra một ví dụ về điều gì là khả thi khi chúng ta cam kết tận dụng tối đa tiềm năng của mình.

Là người bình thường, nghĩa là an phận với những gì ít hơn bạn thực sự muốn cũng như khả năng của bạn, và vật lộn với cuộc sống của bạn. Mỗi ngày, đa phần mọi người đều an phận, vật lộn với

cuộc sống của họ. Về cả thể chất, tinh thần, cảm xúc, tài chính và mối quan hệ – đa phần họ đều thức dậy và vật lộn để tạo ra những cấp độ thành công, hạnh phúc, tình yêu, sức khỏe và sự no ấm mà họ thực sự muốn.

Xem xét những điều sau:

- ☐ Về thể chất – Béo phì là một căn bệnh. Những triệu chứng tiềm năng liên quan đến béo phì như ung thư hoặc các vấn đề về tim mạch đang ngày càng nhiều. Những người bình thường hay bị kiệt sức, năng lượng của họ thường ở mức thấp. Đa số dường như không đủ năng lượng để trải qua một ngày bình thường nếu thiếu vài cốc cà phê hoặc nước tăng lực. Sự thịnh hành của các sản phẩm đó là những bằng chứng rõ ràng cho mức độ vật lộn về mặt thể chất của mọi người.
- ☐ Tinh thần và cảm xúc – Rất nhiều thuốc điều trị được tiêu thụ mỗi ngày để chống lại chứng trầm cảm, căng thẳng, lo lắng và vô số bệnh về tâm lý và cảm xúc khác. Hiếm khi bạn bật ti vi lên mà lại không nhìn thấy những quảng cáo của vài loại thuốc này. Thường sẽ là một vài cặp đôi ươi nhìn, thả điều trên bãi biển cùng với chú chó của họ. Sau đó một người đàn ông với giọng trầm ấm bắt đầu nói chậm rãi về các triệu chứng, theo đó là một danh sách những tác dụng phụ tiềm năng: “Có bao giờ bạn cảm thấy mệt mỏi, đau khổ, cô đơn, thất vọng, béo phì, hoặc bất cứ cảm giác nào mà bạn sẵn sàng trả tiền để loại bỏ nó? Bạn quả thật là một người may mắn – Thuốc XYZ có thể giúp bạn! Cảnh báo: những tác dụng phụ có thể có như: đầy hơi, táo bón, mất ngủ, v.v.. Còn chần chờ gì nữa – hãy nhắc máy và gọi tới số điện thoại hiện trên màn hình để đặt hàng ngay hôm nay!”
- ☐ Mối quan hệ – Hiện nay, tình trạng ly hôn đang khá phổ biến tại Mỹ, cứ hai cặp vợ chồng sẽ có một cặp ly dị. Nói cách khác, hơn một nửa cặp đôi đứng đọc lời thề trước bạn bè và gia đình cũng như cam kết gắn kết cuộc đời của họ với nhau – dù sung sướng hay khổ đau, bạn còn nhớ chứ? – đang vật lộn để biến chúng thành hiện thực. Sau hơn 30 năm kết hôn, cha mẹ tôi đã

ly dị. Tôi chính là đại diện cho nỗi đau của cuộc vật lộn vô cùng phổ biến này.

- □ Tài chính – Người Mỹ hiện đang có nhiều khoản nợ cá nhân nhất trong lịch sử. Đa phần mọi người không kiếm được đủ nhiều như họ muốn. Họ đang “vung tay quá trán” và không hề biết tiết kiệm là gì và họ cũng đang vật lộn với tình hình tài chính của bản thân.

Đa số mọi người đang ngày càng sống ở mức thấp hơn so với tiềm năng của chính họ. Một khi có thể nhận thức được điều đó, chúng ta cần khám phá ra điều gì đã khiến đa số phải vật lộn và an phận với cuộc sống tầm thường.

Bước 2: Xác định nguyên nhân của sự tầm thường

Khi đã biết được rằng 95% người trong xã hội đang an phận với những thứ không xứng tầm với khả năng của họ, vật lộn với gần như mọi khía cạnh trong cuộc sống và không được trải nghiệm những mức độ hạnh phúc, thành công cũng như sự tự do mà họ thực sự muốn thì bước quan trọng tiếp theo là phải hiểu được nguyên nhân. Để tránh điều đó cũng xảy ra với bạn, bạn cần biết đâu là nguyên nhân đã khiến những người bình thường đều sống một cuộc sống tầm thường.

Nếu bạn hỏi những người bình thường trên nước Mỹ – độ tuổi từ 40-50, đang an phận với những thứ không xứng tầm với những gì họ muốn, và phải đấu tranh để được hạnh phúc, trả những hóa đơn, v.v. – nếu bạn hỏi đó liệu có phải là kế hoạch, quan điểm sống của họ không, bạn nghĩ họ sẽ nói gì? Bạn có nghĩ họ nhìn nhận cuộc sống của họ như một cuộc đấu tranh? Tất nhiên là không! Và, bạn tôi ơi, đó chính là phần đáng sợ.

Nếu 95% xã hội chúng ta không sống cuộc đời mà họ muốn, chúng ta phải hình dung ra những gì họ đã làm sai hoặc làm chưa đúng, có như vậy, chúng ta mới không kết thúc cuộc đời mình trong sự tầm thường.

Chúng ta không muốn cuộc đời mình trở thành một cuộc vật lộn khó nhọc. Tôi muốn sống một cuộc đời tự do tự tại với những ai mà tôi muốn. Tôi muốn bước ra khỏi giường mỗi ngày và thực sự yêu cuộc sống của mình. Tôi muốn yêu công việc của tôi, và tôi muốn yêu thương những con người mà tôi chia sẻ công việc cũng như cuộc sống của mình. Nếu bạn muốn sống một cuộc sống tuyệt diệu như bạn từng nghĩ và tạo nên, bạn cần xác nhận được những nguyên nhân cơ bản gây ra sự tầm thường để có thể ngăn chặn nó không gây hại tới cuộc sống của bạn.

Tôi tin những điều dưới đây là những nguyên nhân chính của sự tầm thường và tiềm năng chưa đầy đủ – những điều đã và đang tiếp tục tạo ra những tác động lớn nhất tới cuộc sống của bạn – và những gì bạn có thể làm để chống lại chúng:

Những nguyên nhân của sự tầm thường (và những giải pháp của bạn):

- ☐ Hội chứng gương chiếu hậu

Một trong những nguyên nhân mất ổn định nhất của cuộc sống tầm thường là thứ mà tôi gọi là Hội chứng gương chiếu hậu (RMS – Rearview Mirror Syndrome). Tiềm thức của chúng ta được trang bị một chiếc gương chiếu hậu giới hạn, qua đó, chúng ta liên tục sống và hồi tưởng lại quá khứ. Chúng ta vẫn lầm tưởng khi tin rằng con người của quá khứ sẽ là con người hiện tại của chúng ta, nó giới hạn tiềm năng đích thực hiện tại của chúng ta, dựa trên những giới hạn trong quá khứ của chúng ta.

Kết quả là, chúng ta chọn lọc mọi lựa chọn mà mình tạo ra – từ thời gian chúng ta thức dậy vào buổi sáng cho đến những mục đích đặt ra để chúng ta tự cho phép mình xem xét những khả năng trong cuộc sống – thông qua những giới hạn trong mọi kinh nghiệm của chúng ta. Chúng ta muốn tạo ra một cuộc sống tốt đẹp hơn, nhưng đôi khi chúng ta không biết cách nhìn nó qua một lăng kính khác.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng trong một ngày, những người ở độ tuổi trung niên có khoảng 50.000-60.000 ý nghĩ. Vấn đề là 95% suy nghĩ

của chúng ta lại chính là những thứ ta đã nghĩ từ hôm qua, hôm kia, thậm chí tận hôm trước nữa. Thật chẳng ngạc nhiên khi mọi người sống ngày này qua ngày khác, tháng này qua tháng khác, năm này qua năm khác mà không hề thay đổi chất lượng cuộc sống của mình.

Như một chiếc túi cũ kỹ, chúng ta mang theo căng thẳng, sợ hãi và lo lắng từ hôm qua theo chúng ta tới hôm nay. Khi những cơ hội trong hiện tại xuất hiện, chúng ta nhanh chóng kiểm tra lại những khả năng trong quá khứ từ chiếc gương chiếu hậu. “Không, tôi không bao giờ làm điều gì như vậy trước đây. Tôi chưa bao giờ đạt được đến mức độ đó. Trên thực tế, tôi đã thất bại, hết lần này tới lần khác.”

Khi hiện tại tới cùng những khó khăn, chúng ta thường quay lại chiếc gương chiếu hậu đầy tin cậy để tìm cách đáp trả. “Đúng, đó chỉ là may mắn mà thôi. Lúc nào tôi chẳng gặp điều xui xẻo. Tôi đang từ bỏ; những gì tôi làm chỉ khiến mọi điều trở nên khó khăn hơn mà thôi.”

Nếu muốn vượt qua quá khứ và những giới hạn của bản thân, bạn cần dừng cách sống mà luôn nhìn vào chiếc gương chiếu hậu của mình và bắt đầu tưởng tượng đến một cuộc sống với vô vàn những điều khả thi. Chấp nhận thực tế: quá khứ của tôi không phải là tương lai của tôi. Hãy cổ vũ sự tự tin của bản thân và cam kết thực hiện nó. Không nhất thiết phải ngay lập tức tin vào nó. Trên thực tế, bạn có thể sẽ không tin. Bạn có thể cảm thấy không thoải mái và ngại ngùng. Không sao cả. Hãy lặp lại nó nhiều lần, và một cách vô thức, tâm trí bạn sẽ bắt đầu tiếp nhận những nhận thức tích cực. (Điều này sẽ được nói kỹ hơn trong Chương 6: Life S.A.V.E.R.S.).

Đừng đặt những giới hạn không cần thiết vào những điều bạn muốn trong cuộc sống. Hãy nghĩ lớn hơn những gì bạn cho phép bản thân suy nghĩ cho tới thời điểm này. Hãy nhận thức rõ ràng những gì mà bạn thực sự muốn, ép bản thân tin rằng điều đó là khả thi bằng cách tập trung và khẳng định nó mỗi ngày, và khi liên tục tiến tới theo hướng nhìn của bạn cho đến khi nó trở thành hiện thực. Không có gì đáng sợ, bởi bạn không thể thất bại – chỉ có học hỏi, trưởng

thành và trở thành con người tốt đẹp hơn con người trước đây của bạn mà thôi.

Hãy luôn nhớ rằng nơi bạn ở chính là kết quả của con người bạn trong quá khứ, nhưng nơi bạn tới lại phụ thuộc hoàn toàn vào con người bạn chọn để trở thành, từ thời khắc này.

- □ Thiếu mục đích

Nếu bạn hỏi những người bình thường mục đích cuộc đời của họ là gì, bạn sẽ phải bật cười khi câu trả lời là: “Tôi không biết nữa.” Còn nếu tôi hỏi bạn câu đó thì sao? Bạn sẽ nói gì? Những người bình thường không thể tích lũy mục đích sống của họ – lực hấp dẫn của câu hỏi “tại sao” sẽ hướng họ đến việc thức dậy mỗi sáng và thực hiện nhiệm vụ của họ trong cuộc sống.

Hơn thế nữa, những người bình thường thường không có nhu cầu vượt qua ngưỡng cuộc sống tầm thường. Đa phần họ chỉ sống cho qua ngày, chọn con đường ít khó khăn nhất, và theo đuổi nó trong ngắn hạn, hài lòng với những niềm vui ngắn ngủi, trong khi cố gắng lẩn tránh mọi sự đau khổ, không thoải mái có thể sẽ giúp họ trưởng thành.

Trong bảy năm với vị trí nhân viên kinh doanh, dù đã phá vỡ không ít kỷ lục bán hàng của công ty, tôi vẫn dành sáu năm đầu để tham gia trận chiến khó khăn với sự tầm thường, và thường xuyên thất bại. Những thành quả của tôi không được chắc chắn, và tôi luôn chấp nhận những thứ không xứng tầm với mình, cho đến khi cuối cùng tôi cũng khám phá ra bí kíp để vượt qua được sự tầm thường: Sống một cuộc sống có mục đích.

Sau khi được xưng tên trong ngôi nhà danh vọng của công ty, tôi đã sẵn sàng nghỉ việc và theo đuổi ước mơ trở thành tác giả, diễn giả và huấn luyện viên của mình. Mặc dù vậy, tôi vẫn chưa thể hiện được hết toàn bộ tiềm năng của mình trong công ty. Tôi chuẩn bị rời công ty với sự tầm thường vẫn đeo bám mình. Và nó chắc chắn sẽ không buông tha tôi cho đến khi tôi làm được một điều gì đó.

Cho tới lúc đó, tôi vẫn chưa có mục đích sống, điều khiến tôi phải hăm hở thức dậy mỗi sáng ngay cả khi tôi không cảm thấy muốn thức giấc. Không mục đích nào có thể khiến tôi nhấc điện thoại lên và gọi đến những khách hàng tiềm năng, ngay cả khi tôi không cần nhiều tiền. Tôi quyết định rằng mục đích sống của mình trong 12 tháng tiếp theo sẽ là: Trở thành con người mà tôi cần để tạo nên thành công, tự do và cuộc sống chất lượng như tôi thực sự muốn. Tôi kết hợp nó với những mục đích khác của đời mình (đúng vậy, bạn có thể có nhiều hơn một mục đích sống), đó là đưa những giá trị vào cuộc sống của những người khác một cách vô điều kiện bằng cách tập hợp một nhóm khoảng 16 đại diện bán hàng khác. Hằng tuần, tôi sẽ có buổi hội thảo huấn luyện gọi điện để hỗ trợ họ đạt được mục tiêu của họ, hoàn toàn miễn phí trong vòng 46 tuần.

Việc sống theo hai mục đích – một cách liên tục, có ý thức sắp xếp suy nghĩ, lời nói và hành động cho từng mục đích – không chỉ giúp tôi đạt được doanh số kỷ lục của mình (tăng 94% so với thành tích tốt nhất của tôi trước đây), mà tôi còn giúp cho nhiều đại diện bán hàng khác đạt được các cấp độ hiệu suất cao nhất trong lịch sử 50 năm của công ty.

Để đánh bại nguyên nhân của sự tầm thường, bạn cần có mục đích sống, đó có thể là bất kỳ mục đích nào mà bạn muốn. Nó có thể là bất kỳ thứ gì có thể khiến bạn hứng khởi mỗi khi thức dậy và sống với mục đích của mình. Giờ đây, tôi đã hoàn toàn hiểu rằng việc đòi hỏi bạn phải có ngay mục đích sống của mình có vẻ sẽ khiến bạn choáng váng. Chỉ cần nhớ rằng bạn hãy thực hiện nó, ban đầu nó có thể là một mục đích gì đó đơn giản, nhỏ bé (ví dụ: “Tôi sẽ cười nhiều hơn để có thể mang lại những niềm hạnh phúc nho nhỏ cho cuộc sống của mình cũng như cho những người xung quanh.” Hoặc “Tôi sẽ hỏi những người xung quanh mình liệu tôi có thể giúp được gì cho họ không, như vậy tôi có thể góp thêm được giá trị vào cuộc sống của nhiều người hơn.”). Nó sẽ là bước đầu tiên để bạn tiến tới mục đích sống lớn hơn.

Hãy luôn nghĩ rằng bạn có thể thay đổi mục đích sống của mình bất cứ lúc nào bạn muốn. Vì bạn sẽ trưởng thành và thay đổi, mục đích

sống của bạn cũng sẽ như vậy. Điều quan trọng đó là bạn chọn một mục đích – bất kỳ mục đích nào – và bắt đầu sống với nó, ngay bây giờ. Bạn thậm chí có thể mượn một trong những mục đích mà tôi vừa chia sẻ.

Hãy luôn nghĩ rằng bạn không phải “tìm ra” mục đích của mình là gì, bạn có thể tạo ra nó, quyết định bản thân mong muốn điều gì. Trong cuốn sách bán chạy của mình, *The Rhythm of Life* (tạm dịch: Nhịp điệu cuộc sống) Matthew Kelly đã khai sáng cho chúng ta đến một mục đích sống phổ quát mà tôi tin chúng ta đều sống vì nó: trở thành phiên bản xuất sắc nhất của chúng ta. Nói cách khác, việc tập trung vào sự trưởng thành và trở nên xuất sắc nhất có thể, theo đuổi giấc mơ và tạo cảm hứng cho những người khác làm điều tương tự chính là mục đích của bạn.

Hãy dành thời gian trong tuần này để nghĩ và tích lũy mục đích sống của bạn. Hãy viết nó ra chỗ mà bạn có thể nhìn thấy dễ dàng mỗi ngày. Thực tế là, bạn sẽ có thời gian để làm nó trong Buổi sáng diệu kỳ của mình.

Hãy luôn nhớ rằng khi bạn cam kết với mục đích sống lớn lao hơn vấn đề của bạn, những vấn đề đó sẽ trở nên bớt nghiêm trọng và bạn sẽ dễ dàng vượt qua chúng.

- ☐ Cô lập sự cố

Một trong những nguyên nhân phổ biến, nhưng không-hề-hiểu-nhiên của sự tầm thường là cô lập sự cố. Chúng ta làm điều này khi nhầm lẫn cho rằng mỗi sự lựa chọn, mỗi hành động của chúng ta chỉ có tác động vào từng thời điểm hoặc từng trường hợp cụ thể. Ví dụ, bạn có thể nghĩ không là gì to tát cả khi bỏ một buổi tập, khi trì hoãn một dự án hoặc ăn thức ăn nhanh chỉ bởi bạn sẽ “tập tành tử tế” vào ngày mai. Bạn đã sai lầm khi nghĩ những hành động đó chỉ tác động lên một vấn đề, và lần tới bạn sẽ có sự lựa chọn sáng suốt hơn.

Đó chính là điều sai lầm nhất.

Chúng ta phải nhận ra rằng tác động và hậu quả thực tế của từng sự lựa chọn cũng như hành động của chúng ta – ngay cả ý nghĩ – vô cùng lâu dài, bởi mỗi suy nghĩ, lựa chọn, hành động đều đang xác định con người mà chúng ta đang trở thành, điều sau cùng sẽ xác định chất lượng cuộc sống của chúng ta. Như T. Harv Eker từng đề cập trong cuốn sách bán chạy của ông, *Secrets of the Millionaire Mind* (tạm dịch: Những bí mật trong tư duy của nhà triệu phú): “Cách bạn không làm điều gì chính là cách bạn làm mọi điều.”

Mỗi khi bạn chọn làm một điều dễ dàng thay vì một điều đúng đắn, bạn đang định hình con người bạn trở thành một dạng người luôn làm những điều dễ dàng hơn là những điều đúng đắn.

Mặt khác, khi bạn chọn làm những điều đúng đắn và cam kết làm chúng – đặc biệt khi bạn cảm thấy không thích nó – bạn đang phát triển một sự rèn luyện tuyệt vời (mà không phải ai cũng làm được) cần thiết để tạo ra những kết quả khác biệt trong cuộc sống của bạn. Như người bạn tốt của tôi, Peter Voogd, thường chỉ dẫn cho khách hàng của anh: “Sự tôi luyện tạo nên phong cách sống.”

Ví dụ, khi đồng hồ báo thức đổ chuông, chúng ta thường ấn nút tạm tắt (điều dễ dàng), đa phần mọi người thường sai lầm khi cho rằng hành động này chỉ tác động lên thời điểm đó mà thôi. Nhưng trên thực tế, dạng hành động này đang lập trình tư duy vô thức của chúng ta với những chỉ dẫn rằng mọi chuyện đều ổn ngay cả khi chúng ta không làm theo những điều chúng ta định làm (Điều này sẽ được nói kỹ hơn trong Chương 4: Tại sao BẠN thức dậy vào sáng nay?).

Chúng ta cần dừng việc cô lập vấn đề và bắt đầu nhìn bức tranh một cách tổng thể hơn. Nhận ra rằng mọi thứ mà chúng ta làm sẽ tác động đến con người mà chúng ta sẽ trở thành, sẽ định hình nên cuộc sống mà chúng ta tạo ra. Khi nhìn một cách tổng quát, bạn bắt đầu nghiêm túc hơn trong việc thức dậy. Khi chuông báo thức đổ và bạn định ấn nút tạm tắt, bạn sẽ bắt đầu nghĩ, Chờ đã – đây không phải con người mà tôi muốn trở thành – một người không đủ kỷ luật để ra khỏi giường vào buổi sáng. Tôi sẽ dậy ngay bây giờ, bởi tôi đã

cam kết sẽ _____ (dậy sớm, đạt được mục tiêu của mình, tạo ra cuộc sống trong mơ của tôi, v.v.).

Hãy luôn nhớ rằng con người mà bạn muốn trở thành còn quan trọng hơn rất nhiều so với những gì bạn đang làm, nhưng những gì bạn đang làm sẽ xác định con người mà bạn trở thành.

- ☐ Thiếu trách nhiệm

Thành công và trách nhiệm có mối liên hệ không thể chối bỏ. Tất cả những người đạt được thành công lớn – từ các CEO, các vận động viên chuyên nghiệp cho tới tổng thống – đều có tinh thần trách nhiệm cao. Nó giúp họ đạt đến trình độ mà họ cần để ra quyết định và tạo kết quả, ngay cả khi họ không cảm thấy hứng thú với nó. Nếu không có nó, chúng ta sẽ có hàng tá vận động viên luôn luôn không luyện tập, và những CEO dành cả ngày để chơi Words With Friends trên điện thoại của họ. Tôi chắc chắn một vài người đang làm điều đó (tôi phải thú nhận đôi khi mình cũng chơi), nhưng sẽ còn có thêm nhiều người chơi hơn nữa.

Tính trách nhiệm là ai đó chịu trách nhiệm cho một vài hành động hoặc kết quả nào đó. Hiếm khi trên thế giới hoặc trong cuộc sống của bạn lại thiếu đi tính trách nhiệm. Hầu như mọi kết quả tích cực mà chúng ta tạo ra từ khi sinh ra cho đến năm 18 tuổi đều nhờ người lớn (cha mẹ, thầy cô giáo, sếp, v.v.) chịu trách nhiệm nhắc nhở chúng ta. Chúng ta phải ăn rau, phải đánh răng, dọn nhà sạch sẽ, tắm rửa và đi ngủ đúng giờ. Nếu không có tính trách nhiệm đó, chúng ta sẽ trở thành những con người thiếu giáo dục, thiếu ngủ và mất vệ sinh!

Tính trách nhiệm mang lại trật tự cho cuộc sống và cho phép chúng ta tiến bộ, cải thiện và đạt được những kết quả mà chúng ta sẽ không đạt được nếu thiếu nó. Đây là vấn đề: trách nhiệm không phải là thứ mà chúng ta yêu cầu, mà hơn thế nữa, nó là thứ mà chúng ta trải qua cả một quá trình từ khi còn là một đứa trẻ, vị thành niên cho đến khi trưởng thành. Nó chính là nguồn động lực mà người lớn thường đưa ra để thúc đẩy chúng ta, đa số chúng ta lớn lên một cách vô thức để phẫn nộ và chống lại trách nhiệm. Khi bước

sang tuổi 18, chúng ta dần có được sự tự do, tiếp tục né tránh trách nhiệm như thể né tránh bệnh dịch, duy trì xu hướng trở thành người tầm thường và phát triển tư duy bất lợi cũng như thói quen xấu như lười biếng, đổ lỗi và đi đường tắt – thường không phải công thức để thành công.

Giờ đây, chúng ta đều đã trưởng thành và phần đầu để đạt được những thành công xứng đáng và đủ đầy, chúng ta cần chịu trách nhiệm giải trình phương thức của chính mình. Phương thức giải trình trách nhiệm của bạn có thể là một huấn luyện viên chuyên nghiệp, nhà tư vấn, thậm chí là người bạn tốt hay người thân trong gia đình. Thực tế là, theo thống kê, 95% những người không đọc sách sẽ không thể thực hành những gì họ đã học, bởi không ai khiến họ cảm thấy có trách nhiệm để làm điều đó. Đây là cách để thay đổi điều đó.

[Rất khuyến khích] Có một cộng sự trách nhiệm

Bạn đã từng có ý định tập thể thao nhưng lại không đi vì cảm thấy không thích? Chắc chắn rồi, chúng ta đều như vậy. Nếu có một người bạn đáng tin cậy luôn có mặt ở phòng tập hoặc khi tập chạy – liệu bạn có chăm chỉ hơn khi có người đồng hành không?

Tôi khuyên bạn nên có một cộng sự trách nhiệm khi đọc cuốn sách này. Đó có thể là một người bạn, đồng nghiệp hoặc người thân trong gia đình mà bạn có thể chia sẻ Buổi sáng diệu kỳ bằng cách gửi cho họ trang web MiracleMorning.com để họ có thể có được hai chương miễn phí của cuốn sách này, cũng như video và chương trình ghi âm của Buổi sáng diệu kỳ – tất cả đều miễn phí). Theo cách đó, bạn sẽ có một người cũng luôn cam kết cố gắng đạt được những cấp độ cao hơn trong cuộc sống của họ, và hai người có thể hỗ trợ, động viên và giúp đỡ lẫn nhau để luôn có trách nhiệm.

Bạn cũng có thể gửi một lời mời trên trang Facebook của bạn, hoặc tới những thành viên vô cùng nhiệt tình của cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ tại www.MyTMMCommunity.com. Bạn có thể đăng một vài dòng kiểu như: “Tôi đang tìm kiếm một người muốn cải thiện cuộc sống của họ để làm cộng sự trách nhiệm cho thử thách thay đổi

cuộc sống trong 30 buổi sáng diệu kỳ. Hãy xem qua www.MiracleMorning.com và cho tôi biết nếu bạn quan tâm nhé.”
Hãy luôn nghĩ bất cứ ai hồi âm lại với bạn sẽ là người mà bạn muốn có trong vòng tròn tác động của mình!

Tôi khuyến khích bạn nên làm điều này ngay hôm nay bằng cách gọi, nhắn tin hoặc e-mail cho một người bạn, mời họ đọc cuốn sách này với bạn và trở thành Cộng sự trách nhiệm của bạn trong Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày (Chương 10). Hoặc tham gia vào Cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ tại www.MyTMMCommunity.com để kết nối với những thành viên và tìm ra được cộng sự trách nhiệm lý tưởng của mình.

- □ Vòng tâm thường của sự ảnh hưởng

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng chúng ta hầu như đều trở thành người gần giống với năm người mà chúng ta thân thiết nhất. Những người mà bạn dành nhiều thời gian có thể sẽ là yếu tố quyết định tới tính cách cũng như chất lượng cuộc sống của bạn. Nếu xung quanh bạn chỉ toàn những người lười nhác, thiếu quyết tâm, luôn đổ lỗi thì bạn sẽ trở thành một người như bọn họ. Dành thời gian cho những người thành công, có tư duy tích cực thì những thói quen thành công cũng như thái độ tích cực của họ sẽ ảnh hưởng mạnh mẽ tới bạn. Bạn sẽ dần trở nên giống họ.

Điều này hoàn toàn đúng trong mọi phạm trù – thành công, sức khỏe, hạnh phúc hay tài chính. Nếu tất cả những người bạn của bạn đều hạnh phúc và lạc quan thì một cách tự nhiên, bạn cũng sẽ trở nên lạc quan và hạnh phúc chỉ bằng việc ở cạnh họ. Nếu những người bạn của bạn thành đạt và kiếm được hơn 100.000 đô-la/năm – ngay cả nếu bạn có là người kiếm được ít nhất trong nhóm đó – bạn cũng sẽ tự động được mở mang đầu óc bởi cách suy nghĩ và tầm ảnh hưởng của những thói quen mà họ thiết lập để trở nên thành công.

Ngược lại, nếu đa phần những người quanh bạn đều là những người chỉ biết phàn nàn, tập trung vào những mặt tiêu cực của cuộc sống thì dần dà bạn cũng sẽ trở thành một trong số họ. Nếu những

người bạn của bạn không phấn đấu để cải thiện cuộc sống của họ hoặc nếu họ đang vật lộn với tình hình tài chính thì họ sẽ không thể tạo cảm hứng để bạn làm những điều tốt đẹp được.

Thật không may, có quá nhiều người đang cố gắng hướng về phía trước nhưng lại bị những người xung quanh họ kìm hãm, kéo họ thụt lùi. Điều này có thể đặc biệt khó khăn khi họ là những người thân trong gia đình. Bạn cần phải mạnh mẽ và chắc chắn bạn đang dành ít thời gian với những người không động viên cũng như thử thách bạn để bạn trở thành con người xuất sắc nhất có thể.

Hãy tìm kiếm những người tin tưởng bạn, ngưỡng mộ bạn và có thể giúp bạn tới được nơi bạn muốn tới. Bạn có thể chủ động tìm kiếm những người này để cải thiện vòng tròn ảnh hưởng của bạn – họ hiếm khi xuất hiện một cách tình cờ. Dưới đây là một vài cách mà bạn có thể làm điều đó:

- ☐ Bạn có thể tham gia vào một cộng đồng trực tuyến như Meetup.com, nơi bạn có thể kết nối với những người cùng chí hướng, cùng mối quan tâm trong khu vực của bạn. Bạn có thể tham gia vào một nhóm Meetup có sẵn, hoặc tự tạo một nhóm của riêng mình.
- ☐ Nếu bạn là một chủ doanh nghiệp hay một chuyên gia tiếp thị các sản phẩm hoặc dịch vụ, bạn có thể tham gia vào nhóm mạng lưới kinh doanh và tiếp thị, cộng đồng lớn nhất đó là BNI (www.bni.com). Tôi từng là một thành viên của BNI trong nhiều năm. Nhóm này đã giúp tôi phát triển công việc kinh doanh của mình và tôi luôn gợi ý nó cho những người khác.
- ☐ Nếu bạn đang là học sinh, sinh viên, tôi rất khuyến khích bạn gia nhập Boys & Girls Clubs of America (Câu lạc bộ thiếu niên Mỹ) bằng việc tìm ra một trong 4.000 câu lạc bộ địa phương của họ tại www.bgca.org. Nó là một trong những tổ chức dành cho người trẻ tuổi giỏi nhất để giúp họ đạt được thành công. Nhiệm vụ của họ là: giúp đỡ những người trẻ tuổi, đặc biệt là những người cần đến chúng tôi, họ đạt đến mức độ tiềm năng tối đa của bản thân để trở thành những người làm việc hiệu quả, cẩn thận và có trách nhiệm, những cựu hội viên của câu

lạc bộ này bao gồm Denzel Washington, Adam Sandler, Jennifer Lopez và cả Shaquille O'Neal. Đây đều là những tấm gương sáng chói để noi theo nếu bạn muốn thành công.

- ☐ Như đã giới thiệu, chúng tôi có một cộng đồng cực kỳ tích cực, với sự tương trợ và tương tác vô cùng cao mà bạn có thể tham gia tại www.MyTMMCommunity.com. Tại đây, bạn có thể kết nối và tạo ra những mạng lưới với mọi cá nhân có cùng tư tưởng với bạn, họ đều đang phấn đấu để bản thân cũng như cuộc đời của họ đạt được những cấp độ mới, trong khi vẫn giúp đỡ những người khác cùng tiến bộ.

Người ta thường nói “họa vô đơn chí”, và sự tầm thường cũng như vậy. Đừng để nỗi sợ hãi, cảm giác bất an và niềm tin bị giới hạn của những người khác hạn chế khả năng của bạn. Một trong những cam kết quan trọng nhất của bạn đó là muốn chủ động và không ngừng cải thiện vòng tròn ảnh hưởng của mình. Hãy luôn tìm những người có khả năng thêm những giá trị vào cuộc sống và mang đến cho bạn những điều tốt nhất. Và tất nhiên, bạn cũng hãy mang lại những điều tương tự cho những người khác nữa.

Đây là một lý do giá trị khác dành cho bạn để cam kết mời bạn bè, đồng nghiệp hoặc người thân trở thành cộng sự trách nhiệm của mình và thực hiện Buổi sáng diệu kỳ cùng bạn. Bạn sẽ góp thêm được những giá trị vào cuộc sống của mọi người bằng cách giúp họ nâng cao mức độ phát triển cá nhân, điều này cũng sẽ khiến họ trở thành một nguồn ảnh hưởng tích cực đến bản thân bạn.

- ☐ Thiếu sự phát triển cá nhân

Jim Rohn từng là một trong những nhà tư vấn xuất sắc nhất của tôi, người đã dạy tôi rất nhiều về triết lý thay đổi cuộc sống. Với cá nhân tôi, không có gì vĩ đại hơn ý tưởng rằng mức độ thành công của chúng ta sẽ hiếm khi vượt quá được mức độ phát triển cá nhân của chúng ta, bởi thành công là điều mà chúng ta thu hút con người mà chúng ta trở thành. Nói cách khác, mức độ thành công của bạn – trong mọi phạm trù của cuộc sống – sẽ hiếm khi vượt quá, và thường là song hành với mức độ phát triển cá nhân của bạn (ví dụ: sự hiểu biết, kỹ năng, niềm tin, thói quen, v.v.).

Chúng ta đã đề cập đến điều này, nhưng hãy xem xét lại một chút. Nếu bạn và tôi đang đo lường mức độ thành công trên mọi phạm trù cuộc sống của bản thân (sức khỏe, tài chính, mối quan hệ, v.v.) trên thang điểm từ 1 đến 10 – chúng ta đều muốn đạt “mức độ 10” đúng không? Được, rất tốt.

Bây giờ, vấn đề là đa phần chúng ta không đầu tư thời gian mỗi ngày vào việc phát triển bản thân để đạt đến “thang điểm 10” mà chúng ta cần để thu hút, sáng tạo, để sống và đạt đến những mức độ thành công mình mong muốn. Kết quả là, chúng ta vật lộn để đạt được những mức độ về sức khỏe, hạnh phúc, năng lượng, tình yêu, thành công về mặt đời tư cũng như trong công việc mà chúng ta thực sự muốn.

Trong Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống với 30 ngày (Chương 10), bạn sẽ được truy cập vào “Bộ công cụ khởi động nhanh” nơi mà bạn sẽ được khai sáng quá trình đánh giá mức độ thành công của bản thân trong từng phạm trù, đôi khi khá đau đớn nhưng đầy kinh ngạc và thú vị. Sau đó, khi bạn đã đạt được mức độ tự nhận thức và rõ ràng cao, bạn sẽ có khả năng làm rõ quan điểm “thang điểm 10” của bạn trong từng phạm trù cuộc sống của bản thân, nhờ đó, bạn có thể ngay lập tức bắt đầu có những tiến bộ đáng kể để hướng tới tầm nhìn “điểm 10” của mình.

Cuộc sống phi thường nhất mà bạn có thể đạt được, dù điều gì đã xảy ra trong quá khứ, bạn chỉ cần phát triển bản thân, trở thành con người cần thiết để dễ dàng thu hút, sáng tạo và sống cuộc sống đó.

Buổi sáng diệu kỳ sẽ giúp bạn trở thành người ở “thang điểm 10” mà bạn cần để thu hút, sáng tạo và đạt được thành công ở cấp độ 10 một cách đơn giản và không ngừng mà bạn muốn trong mọi – vâng, trong mọi – phạm trù cuộc sống của bạn.

Hãy luôn nhớ rằng khi chúng ta thất bại trong việc dành thời gian để phát triển bản thân nghĩa là chúng ta đang khiến mình phải chịu thêm nhiều nỗi đau khổ cũng như phải vật lộn nhiều hơn. Buổi sáng diệu kỳ sẽ giúp bạn có được thời gian để phát triển bản thân trở nên phi thường.

- □ Thiếu sự khấn trương

Có thể cho rằng, nguyên nhân đáng kể nhất của sự tầm thường và tiềm năng chưa trọn vẹn đã ngăn cản 95% số người trong xã hội của chúng ta khỏi sự sáng tạo và sống cuộc đời mà họ thực sự mong muốn, đó là do đa phần mọi người đều không khấn trương cải thiện bản thân để cải thiện cuộc sống của mình. Con người thường sống với một tư duy “bị động” và nghĩ rằng trời sinh voi trời sinh cỏ. Điều đó làm sao có thể đúng với tất cả mọi người?

Tư duy bị động bất diệt này khiến mọi người sống trong sự trì hoãn, thiếu tiềm năng và luyến tiếc. Bạn thức dậy vào một ngày và tự hỏi chuyện quái gì đang xảy ra; cuộc sống của bạn làm sao có thể kết thúc lằng nhách như vậy được?

Một trong những điều đau buồn nhất trong cuộc sống đó là sống trong sự luyến tiếc và biết rằng mình đã có thể làm hoặc trở nên tốt hơn như vậy rất nhiều.

Hãy nhớ chân ý này: Hiện tại có ý nghĩa hơn bất kỳ khoảnh khắc nào trong cuộc đời của bạn, bởi những gì bạn đang làm ngày hôm nay sẽ xác định con người mà bạn sẽ trở thành, và con người đó sẽ xác định chất lượng cũng như định hướng cuộc đời bạn.

Nếu từ hôm nay bạn không cam kết bắt đầu trở thành con người cần thiết để tạo ra một cuộc sống phi thường như bạn thực sự mong muốn thì những gì khiến bạn nghĩ vào ngày mai – hoặc tuần tới, tháng tới, thậm chí là năm tới – có gì khác biệt không? Chắc chắn là không. Và đó chính là lý do bạn cần vạch ra một ranh giới cho mình.

Bước 3: Vạch ranh giới

Bạn đã biết được rằng 95% mọi người đang phải vật lộn – và rằng nếu chúng ta không cam kết suy nghĩ và sống khác biệt so với đa số mọi người, chúng ta cũng sẽ cùng chung số phận với họ mà thôi. Bạn đã xác định được những nguyên nhân của sự tầm thường mà bạn thực sự cần để nhận thức và tránh xa chúng. Bước thứ 3 này

chính là vạch ranh giới. Đưa ra quyết định như những gì bạn đang làm để bắt đầu thực hiện một cách khác biệt từ bây giờ trở đi.

Không phải ngày mai, tuần sau hay tháng sau. Bạn phải ra quyết định ngay hôm nay về việc sẵn sàng để tạo ra những thay đổi cần thiết để đảm bảo bạn có khả năng tạo ra cuộc sống mà bạn hằng mong muốn. Để đạt được mức thành công trong cuộc sống cũng như sự nghiệp mà bạn chưa bao giờ đạt tới, bạn cần sẵn sàng cam kết ở mức độ mà bạn chưa bao giờ cam kết. Bạn đã sẵn sàng rồi chứ?

Cuộc đời của bạn thay đổi khi bạn quyết định bản thân không chấp nhận sự tầm thường thêm nữa. Khi bạn nhận ra ngày hôm nay chính là ngày quan trọng nhất trong cuộc đời bạn. Khi bạn quyết định thời điểm hiện tại có ý nghĩa hơn tất cả thời điểm khác, bởi nó sẽ xác định con người bạn trở thành mỗi ngày dựa trên những quyết định và hành động bạn đưa ra để xác định con người mà bạn sẽ trở thành trong quãng đời còn lại.

Ai cũng có thể có một cuộc sống tầm thường, bởi việc trở nên tầm thường đơn giản chỉ là chọn – một cách có ý thức hay vô thức – cách sống như cũ, không có sự khác biệt hay tiến bộ nào. Bạn sẽ chẳng có gì để so sánh với những người khác, bởi việc sống tầm thường chỉ là kết quả của việc không đưa ra cam kết không ngừng học hỏi, trưởng thành và hoàn thiện bản thân. Trong khi trở nên phi thường – sẽ dẫn bạn tới những mức độ thành công phi thường – là kết quả của việc chọn cách học hỏi, trưởng thành và trở nên ngày càng hoàn thiện hơn.

Chúng ta đã từng trải nghiệm nỗi đau của sự tiếc nuối – một kết quả của việc suy nghĩ và để bản thân trở thành, làm và sở hữu những thứ không xứng với khả năng của mình. Những ngày tầm thường sẽ trở thành những tuần không có gì khác biệt. Những tuần như vậy sẽ trở thành tháng, rồi năm tầm thường. Nếu chúng ta không bắt đầu cải thiện bản thân và những điều chúng ta đang làm ngay bây giờ thì chính chúng ta sẽ tự tạo ra số phận của mình, một số phận tầm thường và thiếu tiềm năng.

Thực tế là nếu không thay đổi ngay từ bây giờ, cuộc sống của chúng ta sẽ chẳng có gì khác biệt. Nếu không nỗ lực để trở nên tốt hơn, cuộc sống của chúng ta cũng sẽ không thể tốt đẹp hơn. Và nếu chúng ta không tiếp tục đầu tư thời gian để tự cải thiện bản thân, cuộc sống của chúng ta sẽ mãi giậm chân tại chỗ. Tuy nhiên, đa phần chúng ta đều thức dậy mỗi ngày và chẳng làm gì đổi khác cả.

Tôi nghĩ bạn muốn cuộc sống của mình sẽ tốt đẹp hơn. Tôi biết tôi đã làm được. Nếu bạn đang thực sự thành thật với bản thân, bạn thực sự muốn sống một cuộc đời phi thường. Điều đó không có nghĩa là bạn phải trở nên giàu có hay nổi tiếng. Mọi người đều có những ước mơ của riêng mình. Có nghĩa là bạn sống với định nghĩa phi thường của riêng mình. Một cuộc sống mà bạn có thể gọi là những khoảnh khắc, và sống một cuộc sống với mục đích của bản thân, với sự tự do làm những điều mình thích, trở thành con người mình muốn và có mọi thứ mà bạn từng mong đợi trong đời. Không bao biện. Không nuối tiếc. Đó là một cuộc sống tuyệt vời, tràn đầy ý nghĩa và vô cùng thú vị!

Như lời của tác giả nổi tiếng Robin Sharma: “Một trong những điều bi thảm nhất trong đời là khi đi tới cuối đời và nhìn lại trong nuối tiếc, bạn nhận ra rằng mình có thể đã làm và có được nhiều hơn thế.” Trong khi đây là điều mà đa số cho rằng số phận đã an bài, nó hoàn toàn không hề đúng đối với bạn. Ngày hôm nay, bạn có thể vạch ra ranh giới của bản thân. Bạn có thể quyết định đã đến lúc mình không còn sống một cách tầm thường nữa. Bạn có thể lựa chọn trở thành con người cần thiết để tạo ra một cuộc sống phi thường như bạn hằng mong muốn. Cuộc sống của bạn có thể được nạp đầy năng lượng, tình yêu, sức khỏe, hạnh phúc, thành công, sự sung túc và mọi thứ bạn từng mong muốn có được, làm được hoặc muốn trở thành. Buổi sáng diệu kỳ có thể đưa bạn tới một cuộc sống như vậy.

Nhưng trước tiên, một câu hỏi quan trọng là...

Chương 4 Tại sao BẠN thức dậy vào sáng nay?

T

hức dậy tràn đầy quyết tâm và đi ngủ ngập tràn sự mãn nguyện.

— GEORGE LORIMER

Việc đầu tiên bạn làm trong ngày là việc có sức bầy cao nhất, bởi nó sẽ ảnh hưởng đến việc thiết lập tư duy, bối cảnh cho một ngày của bạn.

— EBEN PAGAN

Tại sao bạn cảm thấy phiền khi phải ra khỏi giường vào sáng nay? Hãy nghĩ về nó một chút... Tại sao bạn lại dậy vào các buổi sáng? Tại sao bạn lại phải rời khỏi chiếc giường ấm áp, thoải mái của mình? Có phải bởi bạn muốn vậy? Hay bạn chần chừ cho đến khi bắt buộc phải dậy?

Nếu giống như số đông, bạn thức dậy bởi tiếng báo thức không ngừng của đồng hồ mỗi sáng và miễn cưỡng rời khỏi giường vì bạn bắt buộc phải đến nơi nào đó, làm một điều gì đó, trả lời hoặc chăm sóc ai đó. Nếu lựa chọn (bạn có sự lựa chọn ư?), đa số mọi người sẽ tiếp tục ngủ.

Một cách tự nhiên, chúng ta luôn muốn phá bỏ quy tắc. Chúng ta nhấn nút tạm tắt chuông báo thức và nán ná không muốn thức dậy, mà không nhận ra rằng sự phản kháng của chúng ta đang truyền đi một thông điệp rằng chúng ta thích ngủ nướng trên giường – một cách vô thức – hơn là sống và tạo ra một cuộc sống mà chúng ta nói rằng chúng ta muốn một cách chủ động và có ý thức. Đa phần chúng ta từ bỏ bản thân để sống một cuộc sống tầm thường và thiếu tiềm năng. Chúng ta không thích nó. Chúng ta không cảm thấy

thoải mái với nó. Chúng ta biết bản thân có khả năng đạt được tới ngưỡng thành công khác, nhưng chúng ta lại cảm thấy bế tắc và không biết phải làm gì để thoát khỏi vũng lầy đó.

Cơ hội không tới hai lần ³: Sự thật về việc thức dậy

³ Nguyên văn “You snooze, you loose”: Đây là một câu tục ngữ dựa trên câu chuyện “Rùa và Thỏ chạy đua” dùng để khuyên chúng ta rằng nếu như không cảnh giác, không chú ý và bỏ qua một cơ hội thì chúng ta sẽ bị thiệt thòi, mất mát hay thất bại.

Câu nói “Cơ hội không tới hai lần” có vẻ có ý nghĩa sâu xa hơn những gì chúng ta nhận thức được. Khi bạn ngủ nướng cho đến khi bắt buộc phải thức dậy – nghĩa là bạn chờ đến tận cơ hội cuối cùng để rời khỏi giường và bắt đầu ngày mới của mình – được xem như những gì bạn đang thực sự làm là chống cự lại cuộc sống của bạn. Mỗi khi bạn nhấn nút tạm tắt, bạn đang ở trạng thái kháng cự lại ngày mới, cuộc sống của bạn, và cả việc thức dậy, tạo nên cuộc sống bạn mong muốn. Nghĩ về năng lượng tiêu cực bủa vây khi bạn bắt đầu ngày mới bằng việc kháng cự, khi bạn đáp trả tiếng chuông báo thức bằng cách nói: “Ồi không, đã đến lúc mình phải dậy rồi. Mình không muốn.” Như vậy cũng giống như: “Tôi không muốn sống cuộc sống của tôi, ít nhất là nó không đủ trọn vẹn.”

Rất nhiều người trầm cảm nói rằng buổi sáng là thời điểm khó khăn nhất đối với họ. Họ thức dậy với nỗi kinh sợ. Đôi khi họ buộc phải thức dậy bởi công việc hoặc một mối quan hệ đang gặp trục trặc. Vài người cảm thấy điều này đơn giản là do sự chán nản và khả năng ảnh hưởng của nó lên tâm trí, cảm xúc và trái tim của mỗi người. Tâm trạng mỗi sáng của chúng ta ảnh hưởng mạnh mẽ lên tâm trạng của cả một ngày. Nó trở thành một vòng tròn: thức dậy với sự chán nản, dành cả ngày để tiếp tục với cảm giác ấy, đi ngủ với cảm giác lo lắng hoặc thất vọng, sau đó lặp lại vòng tròn u buồn này vào ngày tiếp theo.

Họ không chỉ đang bỏ lỡ sự đa dạng của nguồn năng lượng, động lực, sự rõ ràng và sức mạnh của con người có được từ việc thức

dậy mỗi sáng vì mục đích, mà sự kháng cự của họ đối với hành động hằng ngày không thể trốn tránh này là một lời tuyên bố đầy thách thức rằng họ muốn nằm lì trên giường, một cách vô thức, hơn là tạo ra và sống cuộc sống họ mong muốn.

Mặt khác, khi bạn thức dậy mỗi ngày với niềm đam mê và mục đích, có nghĩa là bạn đang gia nhập vào nhóm người thành đạt đang sống với những giấc mơ của họ. Quan trọng hơn cả là bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc. Bằng việc thay đổi cách nhìn của bạn về hành động thức dậy vào mỗi sáng, bạn sẽ thay đổi được mọi thứ. Nhưng đừng lấy lời của tôi làm ví dụ – hãy tin vào những người nổi tiếng hay dậy sớm như: Oprah Winfrey, Tony Robbins, Bill Gates, Howard Schultz, Deepak Chopra, Wayne Dyer, Thomas Jefferson, Benjamin Franklin, Albert Einstein, Aristotle và còn nhiều nhiều người nữa.

Không ai dạy chúng ta rằng bằng việc học cách thiết lập mục đích của bản thân một cách có ý thức để thức dậy mỗi sáng với một mong muốn chân thực, thậm chí là hăng hái, chúng ta có thể thay đổi toàn bộ cuộc đời mình.

Nếu bạn vẫn đang ngủ nướng mỗi ngày cho đến khi bạn bắt buộc phải dậy để đi làm, đi học hay chăm sóc gia đình và sau đó về nhà, dán chặt mắt vào màn hình ti vi cho đến khi đi ngủ (tôi đã từng như vậy đấy!), tôi có một câu hỏi cho bạn: “Khi nào bạn định phát triển bản thân trở thành người cần thiết để tạo ra những mức độ sức khỏe, hạnh phúc, thành công và tự do mà bạn thực sự muốn và xứng đáng? Khi nào bạn thực sự sống cuộc sống của mình thay vì tìm kiếm mọi khả năng chạy trốn khỏi thực tế? Sẽ ra sao nếu cuộc sống của bạn – thực tế của bạn – cuối cùng có thể là một thứ gì đó mà bạn không thể chờ để biết rõ?”

Không có lúc nào tốt hơn chính ngày hôm nay để chúng ta từ bỏ con người quá khứ của mình để nâng tầm cuộc sống mà chúng ta đáng sống, để trở thành con người mà chúng ta thực sự muốn. Không có cuốn sách nào tốt hơn cuốn sách bạn đang cầm trên tay sẽ chỉ cho bạn cách trở thành con người bạn cần để có khả năng nhanh chóng thu hút, sáng tạo và đạt được cuộc sống bạn hằng mong muốn.

Chúng ta thực sự muốn ngủ bao lâu?

Điều đầu tiên những chuyên gia sẽ nói với bạn là về số giờ ngủ mà chúng ta cần lại không phải một “con số ma thuật” nào cả. Tổng số thời gian để ngủ là một ý tưởng đa dạng dành cho mọi cá nhân, và nó bị ảnh hưởng bởi những yếu tố như độ tuổi, gen, sức khỏe tổng thể, cường độ tập thể thao và nhiều thứ khác nữa. Trong khi với bạn, ngủ 7 tiếng một ngày là đủ thì một vài người khác cần đến 9 tiếng để có được tâm trạng tươi vui và một thể trạng khỏe mạnh.

Theo Tổ chức nghiên cứu giấc ngủ Hoa Kỳ (National Sleep Foundation), một vài nghiên cứu đã chỉ ra rằng giấc ngủ dài (khoảng 9 tiếng trở lên) thường đi kèm với nguy cơ gia tăng bệnh tật (như đau ốm, tai nạn, thậm chí là tử vong). Nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng những yếu tố như lo âu, muộn phiền thường do ngủ nhiều.

Vì có rất nhiều bằng chứng từ vô vàn các nghiên cứu và các chuyên gia chống lại điều này, và vì số giờ ngủ cần thiết không cố định đối với mọi người, tôi sẽ không thử đưa ra một ví dụ để chứng minh đây là cách tiếp cận đúng đắn để ngủ. Thay vào đó, tôi sẽ chia sẻ những kết quả từ chính bản thân, từ kinh nghiệm và trải nghiệm của cá nhân, và từ những nghiên cứu về thói quen ngủ của một vài vĩ nhân trong lịch sử. Tôi muốn nói trước với bạn rằng một vài trường hợp trong đó có thể gây tranh cãi.

Làm thế nào để thức dậy tràn đầy năng lượng (mà chỉ ngủ ít hơn)

Qua những trải nghiệm trong thời gian ngủ – cũng như có được hiểu biết từ rất nhiều người thực hiện Buổi sáng diệu kỳ – tôi đã từng nhận ra việc chúng ta tin mình cần ngủ bao nhiêu thì đủ sẽ có ảnh hưởng mạnh mẽ đến cách giấc ngủ tác động lên cơ chế sinh học của chúng ta. Nói cách khác, cách chúng ta cảm nhận khi thức dậy vào buổi sáng – và điều đó là dấu hiệu vô cùng quan trọng – không chỉ đơn thuần dựa trên số lượng thời gian chúng ta ngủ, mà được tác động đáng kể bởi cách chúng ta nói với bản thân về cảm giác khi chúng ta thức giấc như thế nào.

Ví dụ, nếu bạn tin bạn phải ngủ 8 tiếng mới đủ, nhưng đến tận nửa đêm bạn mới đi ngủ và thức dậy lúc 6 giờ sáng, bạn có thể sẽ nói với bản thân rằng, “Trời ơi, mình chỉ được ngủ có 6 tiếng thôi, nhưng mình cần tận 8 tiếng cơ. Chắc chắn sáng mai dậy thể nào mình cũng mệt rũ cho mà xem.” Khi đó, điều gì sẽ xảy ra khi đồng hồ báo thức của bạn đổ chuông, bạn mở mắt ra và nhận ra rằng đã đến lúc phải dậy rồi? Điều đầu tiên bạn nghĩ đến là gì? Đó cũng chính là điều mà bạn đã nghĩ trước khi đi ngủ! “Trời ơi, mình chỉ có 6 tiếng để ngủ thôi. Mình cảm thấy mệt mỏi quá!” Đó chính là một kiểu tự dự đoán, tự thực hiện. Nếu bạn nói với bản thân mình sẽ cảm thấy mệt mỏi vào buổi sáng hôm sau thì chắc chắn bạn sẽ không thể trở nên khỏe khoắn khi thức giấc được. Nếu bạn tin mình cần ngủ đủ 8 tiếng thì bạn sẽ không cảm thấy sẵn sàng để dậy nếu phải dậy sớm hơn. Nhưng sẽ ra sao nếu bạn thay đổi niềm tin của bản thân?

Sự kết nối giữa cơ thể và trí não chính là một thứ mạnh mẽ, và tôi tin chúng ta cần có trách nhiệm với mọi phạm trù trong cuộc sống của mình, bao gồm cả việc thức dậy tràn đầy năng lượng, bất kể chúng ta có ngủ bao nhiêu giờ đi chăng nữa.

Tôi đã từng ngủ ít nhất là 4 tiếng và nhiều nhất là 9 tiếng. Trải nghiệm đa dạng về thời gian ngủ đã chủ động nói với bản thân tôi về việc tôi cảm thấy ra sao khi thức dậy, dựa trên số giờ mà tôi đã ngủ. Đầu tiên, tôi thử từng thời gian ngủ khác nhau và tự nhủ trước khi lên giường rằng tôi cảm thấy bị thiếu ngủ, và tôi đã vô cùng mệt mỏi vào buổi sáng hôm sau.

Tôi cảm thấy kiệt sức khi ngủ 4 tiếng đồng hồ.

Ngủ 5 tiếng đồng hồ, tôi thức dậy và cảm thấy không có chút sức lực nào.

Ngủ 6 tiếng đồng hồ, và bạn đoán xem, tôi vẫn như người mất hồn vậy.

7 tiếng... 8 tiếng... 9 tiếng... số giờ ngủ chẳng hề thay đổi cảm giác của tôi mỗi khi chuông báo thức điểm vào buổi sáng. Bởi tôi đã tự

nhủ không được ngủ đủ thời gian, nên tôi cảm thấy mệt mỏi vào buổi sáng khi thức dậy, và đó chính xác là những gì tôi cảm nhận.

Sau đó, tôi lại trải nghiệm thời gian ngủ khác – từ 9 tiếng tới 4 tiếng – lần này trước khi đi ngủ, tôi đã tự nhủ với bản thân là sẽ thức dậy vào buổi sáng với nguồn năng lượng tràn đầy: “Cảm ơn vì 5 tiếng nghỉ ngơi tối nay. 5 tiếng đồng hồ này chính xác là những gì tôi cần để nạp đầy năng lượng vào buổi sáng. Cơ thể của tôi có khả năng diệu kỳ, chỉ ít nó có thể tạo ra năng lượng dồi dào chỉ trong 5 tiếng ngủ. Tôi tin rằng tôi tạo ra kinh nghiệm thực tế của mình, và tôi chọn tạo ra cảm giác tràn đầy năng lượng và hứng khởi khi thức dậy vào ngày mới, và tôi cảm thấy biết ơn vì điều đó.”

Tôi nhận ra rằng dù có ngủ 9 tiếng, 8 tiếng hay thậm chí là 4 tiếng thì trước khi đi ngủ, tôi quyết định một cách có ý thức rằng tôi đã có số giờ ngủ hoàn hảo – số giờ sẽ nạp đầy năng lượng cho cơ thể để cảm thấy hứng khởi khi thức dậy – khi thức dậy, tôi cảm thấy thực sự sảng khoái. Mặc dù vậy, bạn không nên áp dụng y hệt những gì tôi chia sẻ. Tôi khuyến khích bạn tự trải nghiệm nó thì sẽ hiệu quả hơn.

Vậy bạn thực sự cần bao nhiêu thời gian để ngủ? Hãy nói cho tôi biết. Bây giờ, nếu bạn thực sự đang vật lộn với lựa chọn dậy hay tiếp tục ngủ nướng, và nó thực sự là mối quan ngại của bạn, tôi rất khuyến khích bạn đọc cuốn Sleep Smarter: 21 proven tips to sleep your way to a better body, better health, and bigger success (tạm dịch: Hãy ngủ một cách thông minh hơn: 21 bí kíp để ngủ theo cách của bạn để có một cơ thể khỏe mạnh, một sức khỏe dẻo dai và những thành công rực rỡ hơn) của Shawn Stevenson. Đó là một trong những cuốn sách hay nhất, nghiên cứu tốt nhất mà tôi từng biết về chủ đề này.

Bí kíp để có cảm giác mọi buổi sáng đều như buổi sáng Giáng sinh

Hãy nhớ lại khoảng thời gian trong đời mà bạn cảm thấy thực sự hào hứng khi thức dậy. Có thể là thức dậy để bắt chuyến bay sớm cho kỳ nghỉ mà bạn đã mong đợi cả tháng nay. Có thể là ngày đi làm đầu tiên ở nơi làm việc mới hoặc ngày đầu tiên đến trường. Đó

cũng có thể là ngày cưới hay sinh nhật của bạn. Dưới góc độ cá nhân, tôi không thể nghĩ được khoảng thời gian nào trong đời mà tôi cảm thấy hứng khởi hơn khi thức giấc – bất kể tôi đã ngủ bao lâu – khi tôi còn là một đứa trẻ, vào sáng Giáng sinh hằng năm. Bạn có thể cũng cảm thấy giống tôi phải không?

Dù vào bất cứ dịp nào khiến bạn thấy háo hức khi thức giấc, bạn cảm thấy thế nào khi những buổi sáng đó tới? Bạn có phải đấu tranh để ra khỏi giường không? Hẳn nhiên là vào những buổi sáng đó, chúng ta sẽ vô cùng nôn nóng để thức dậy rồi! Chúng ta sẽ cảm thấy tràn trề năng lượng và thực sự háo hức. Chúng ta sẽ nhanh chóng bật dậy, gấp chăn gọn gàng và sẵn sàng cho ngày mới! Hãy tưởng tượng nếu điều này xảy ra với bạn hằng ngày thì sao? Có thể lắm chứ.

Buổi sáng diệu kỳ chủ yếu là tái tạo trải nghiệm về cảm giác tràn đầy năng lượng và hứng khởi khi thức giấc và việc thực hiện nó mỗi ngày trong cuộc đời bạn – cho cả quãng đời còn lại của bạn! Đó là việc bạn rời khỏi giường với mục đích – chứ không phải bởi bạn bắt buộc phải làm vậy, mà bởi bạn thực sự muốn vậy – và dành thời gian mỗi ngày để phát triển bản thân, để tạo ra cuộc sống phi thường, đủ đầy và phong phú nhất mà bạn có thể tưởng tượng ra. Buổi sáng diệu kỳ đã làm được điều đó cho hàng nghìn người trên thế giới. Những người như bạn đó.

Chương 55 bước của chiến lược chống ngủ nướng (dành cho mọi “con sâu ngủ”)

N

ếu bạn thực sự nghĩ về nó thì việc nhấn nút tắt chuông báo thức vào buổi sáng chẳng hề có ý nghĩa gì. Hành động đó giống như lời phàn nàn: Tôi ghét phải dậy vào buổi sáng, vì vậy tôi cứ nhấn nút đó, hết lần này đến lần khác.

— DEMETRI MARTIN

Ngày sẽ đẹp hơn nếu đến chậm hơn.

— KHUYẾT DANH

Đầu tiên, hãy để tôi nói rằng nếu nó không phải chiến lược mà tôi muốn chia sẻ với bạn, tôi sẽ vẫn còn ngủ nướng mặc cho chuông báo thức có kêu mỗi ngày và điều còn tệ hại hơn là tôi sẽ vẫn dính chặt với niềm tin giới hạn của mình, và luôn tin rằng tôi không phải là “con người của buổi sáng”.

Phải nói rằng không ai thực sự thích dậy sớm cả, nhưng mọi người lại thích cảm giác được dậy sớm. Kiểu như tập thể dục – đa phần chúng ta đều vật lộn với lựa chọn có nên đi tập thể dục hay không, nhưng tất cả chúng ta đều thích cảm giác đến phòng tập thể dục. Việc dậy sớm, đặc biệt là khi làm có mục đích, bạn luôn bắt đầu có cảm giác được trao quyền.

Tăng mức độ động lực thức dậy của bạn (WUML)

Đối với đa số chúng ta, khi đồng hồ báo thức đổ chuông vào mỗi sáng, việc rời khỏi chiếc giường êm ái của mình là điều khó khăn

nhất. Nếu bạn được đánh giá mức độ động lực thức dậy của mình – tại thời điểm đồng hồ báo thức đổ chuông không ngừng, với thang điểm từ 1 - 10 (“10” là sẵn sàng dậy và bắt đầu một ngày mới, và “1” nghĩa là bạn chẳng muốn làm gì ngoài việc ngủ nướng), đa phần chúng ta sẽ có thể đánh giá WUML của mình ở khoảng mức 1 hoặc 2 điểm. Nó là điều tự nhiên, khi bạn vẫn đang ngái ngủ và chỉ muốn nhấn nút tạm tắt và tiếp tục ngủ.

Thử thách đặt ra là, bằng cách nào bạn có thể tạo động lực cho bản thân thức dậy sớm và tạo ra một ngày tuyệt vời, khi mức độ động lực để thức dậy của bạn chỉ ở mức 1 hoặc 2 tính từ lúc đồng hồ báo thức đổ chuông?

Bước 1: Đặt mục tiêu trước khi đi ngủ

Yếu tố đầu tiên để thức dậy là ghi nhớ điều này: Ý nghĩ đầu tiên khi thức dậy của bạn thường là ý nghĩ cuối cùng trước khi bạn đi ngủ. Ví dụ, chúng ta đều có những đêm trằn trọc vì quá háo hức mong chờ sáng hôm sau. Dù đó là ngày Giáng sinh, đêm trước sinh nhật của bạn, ngày đầu tiên tới trường, hay bắt đầu một công việc mới hoặc đi nghỉ – chỉ cần nghe tiếng chuông báo thức, bạn sẽ ngay lập tức mở mắt với một sự háo hức và phấn khởi để ra khỏi giường và khởi đầu ngày mới!

Mặt khác, nếu suy nghĩ cuối cùng trước khi chìm vào giấc ngủ là một thứ tựa như: “Không thể tin nổi, tôi phải dậy vào lúc 6 giờ sáng ư? Tôi sẽ kiệt sức mất!” Lúc đó, suy nghĩ đầu tiên của bạn khi nghe tiếng chuông báo thức là: “Ôi không, đã 6 giờ sáng rồi ư? Khôngggg! Tôi không muốn dậy đâu!”

Vì vậy, yếu tố quan trọng là hãy quyết định một cách có ý thức vào mỗi tối để tạo ra một mong đợi tích cực cho buổi sáng hôm sau. Để giúp bạn hiểu thêm về vấn đề này, hãy tham khảo những câu nói đáng giá trước khi đi ngủ để tạo ra mục tiêu mạnh mẽ, bạn có thể tải Buổi sáng diệu kỳ – “Lời khẳng định trước khi đi ngủ” miễn phí tại www.TMMBook.com.

Bước 2: Đặt đồng hồ báo thức ở xa giường

Nếu bạn chưa sẵn sàng, hãy đặt đồng hồ của bạn xa chiếc giường nhất có thể. Điều này khiến bạn phải bật dậy khỏi giường. Sự chuyển động sẽ tạo ra năng lượng, vì vậy khi bạn thức dậy và rời khỏi giường, một cách tự nhiên, nó sẽ giúp bạn trở nên tỉnh táo hơn.

Nếu đặt đồng hồ cạnh giường, bạn sẽ vẫn còn trong tình trạng nửa tỉnh nửa mê khi chuông báo thức đổ, và nó sẽ khiến bạn khó khăn hơn khi thức giấc. Tôi chắc chắn có thể bạn sẽ lăn tới – trong tình trạng ngái ngủ – và tắt chuông báo thức một cách vô thức. Tôi biết điều đó vì rất nhiều lần tôi đã từng thuyết phục bản thân rằng đồng hồ báo thức chỉ là một phần trong giấc mơ tôi đang mơ mà thôi.

Hãy cố gắng thức dậy và ra khỏi giường để tắt đồng hồ. Việc này sẽ ngay lập tức tăng mức độ WUML của bạn từ mức 1 lên mức 2. Mặc dù vậy, bạn sẽ vẫn cảm thấy muốn lăn ngay vào giường sau đó. Vậy nên...

Bước 3: Đánh răng

Tôi biết. Tôi biết. Thật đấy hả Hal, anh đang nói tôi đi đánh răng đấy hả? Đúng vậy. Điều cần nói ở đây là trong vài phút đầu tiên khi thức dậy, bạn sẽ làm những hành động trong vô thức, và đơn giản để cơ thể của bạn tỉnh giấc. Vì vậy, sau khi tắt chuông báo thức, hãy đi ngay vào phòng tắm, đánh răng và rửa mặt bằng nước ấm (hoặc lạnh). Hành động đơn giản này sẽ tăng WUML của bạn từ mức 2 lên 3 hoặc 4. Bây giờ, miệng của bạn đã thơm mát, và đây là thời gian để...

Bước 4: Uống một cốc nước đầy

Việc tiếp nước cho cơ thể vào mỗi sáng là rất quan trọng. Sau 6-8 giờ không được cung cấp nước, một cách tự nhiên, bạn sẽ cảm thấy thiếu nước, nó chính là nguyên nhân dẫn đến tình trạng mệt mỏi. Thường khi mọi người cảm thấy mệt mỏi – vào mọi lúc trong ngày – những gì họ cần là uống thêm nước chứ không phải ngủ thêm.

Hãy bắt đầu bằng một cốc nước (hoặc bạn có thể làm như tôi, rót đầy một cốc nước và đặt sẵn trên bàn để uống vào sáng hôm sau) và uống nó nhanh nhất miễn sao cho cơ thể bạn thoải mái là được. Mục tiêu là tái cung cấp nước cho cơ thể cũng như trí não của bạn nhanh nhất có thể, để bù đắp cho lượng nước mà bạn đã mất trong thời gian ngủ. Khi uống nước, mức độ WUML của bạn sẽ được tăng từ 3 hoặc 4 lên mức 4 hoặc 5.

Bước 5: Mặc quần áo thể thao

Điều quan trọng không kém là hãy mặc quần áo thể thao, để bạn có cảm giác sẵn sàng rời khỏi giường và ngay lập tức thực hiện Buổi sáng diệu kỳ. Một vài người thích bắt đầu một ngày bằng việc đi tắm, nhưng tôi tin chúng ta cần làm điều đó sau khi cơ thể đỡ mệt mỏi.

Tập thể dục buổi sáng rất quan trọng để tối đa hóa tiềm năng của bạn, bởi nó sẽ đưa trạng thái thể chất, tinh thần cũng như cảm xúc lên đến đỉnh, nhờ đó bạn có thể có được một ngày làm việc và học tập hiệu quả. Chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về vấn đề này trong chương tiếp theo.

Chỉ cần 5 phút để thực hiện 5 bước đơn giản này, và khi đó, mức độ động lực để thức giấc của bạn sẽ tăng một cách tự nhiên từ mức 5 lên mức 6. Ở điểm này, nó đòi hỏi ít nhiều kỷ luật để tỉnh táo và thực hiện Buổi sáng diệu kỳ của bạn. Nếu bạn cố gắng và cam kết điều đó vào thời điểm đồng hồ báo thức đã tắt – khi động lực của bạn vẫn còn ở mức 1 – thì việc ra quyết định sẽ khó khăn hơn rất nhiều.

Dưới đây là một tóm tắt nhanh 5 bước của chiến lược chống ngủ nướng để khiến việc thức dậy và trở nên tỉnh táo dễ dàng hơn một cách đáng kể:

1. Đặt mục tiêu trước khi đi ngủ. Đây là bước vô cùng quan trọng. Hãy nhớ: suy nghĩ đầu tiên của bạn vào buổi sáng thường là suy nghĩ cuối cùng trước khi bạn lên giường, vì vậy, hãy tạo ra sự hào hứng thực sự cho sáng hôm sau vào mỗi tối trước khi đi ngủ.

2. Đặt đồng hồ ở xa giường. Hãy nhớ: Chuyển động tạo ra năng lượng!
3. Đánh răng. Hãy sử dụng nước súc miệng để khiến mình tỉnh táo hơn!
4. Uống một cốc nước đầy. Cung cấp nước cho cơ thể một cách nhanh nhất có thể.
5. Mặc đồ tập thể thao. Hãy tập thể dục trước khi tắm sáng!

Thêm vài mẹo mực dành cho "Buổi sáng diệu kỳ"

Hãy luôn ghi nhớ rằng chiến lược này đã hiệu quả với hàng nghìn người, 5 bước này không chỉ là cách duy nhất để thức dậy dễ dàng hơn. Dưới đây là một vài mẹo khác mà tôi đã được nghe từ những người thực hiện Buổi sáng diệu kỳ:

- Sự khăng định trước khi đi ngủ: Nếu chưa làm được điều này, bạn có thể dành vài phút để vào trang www.TMMbook.com và tải miễn phí tệp tài liệu Sự khăng định trước khi đi ngủ để tái tạo năng lượng cũng như thiết lập mục đích.
- Cài đặt hẹn giờ cho đèn phòng ngủ của bạn: Một trong những thành viên trong cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ của chúng tôi đã hẹn giờ đèn phòng ngủ của anh ấy (bạn có thể mua một “ứng dụng hẹn giờ” trực tuyến hoặc tại cửa hàng linh kiện gần nơi bạn ở). Khi đồng hồ báo thức của anh ấy tắt, đèn trong phòng ngủ sẽ được bật. Đúng là một ý tưởng hay. Thật dễ để tiếp tục ngủ khi phòng tối đèn, nhưng khi đèn được bật sáng sẽ nhắc nhở tâm trí và cơ thể bạn rằng đã đến giờ dậy rồi. Bất kể bạn có hẹn giờ hay không, hãy đảm bảo ngay sau khi đồng hồ báo thức tắt, đèn của bạn sẽ được bật tức thì.
- Đặt hẹn giờ cho lò sưởi phòng ngủ của bạn: Một người hâm mộ khác của Buổi sáng diệu kỳ đã nói rằng vào mùa đông, cô ấy đã đặt hẹn giờ tắt lò sưởi 15 phút trước khi thức dậy. Cô ấy cảm thấy lạnh vào ban đêm, nhưng cảm thấy ấm khi thức dậy vì vậy cô ấy sẽ không cố cuộn tròn mình trong chăn để tránh

cái lạnh nữa. Cô ấy nói điều đó đã tạo ra một sự khác biệt vô cùng lớn!

Nếu bạn có những mẹo mực thú vị dành cho Chiến lược chống ngủ nướng thì đừng ngần ngại chia sẻ cùng mọi người, tôi rất thích được nghe chúng. Hãy liên lạc trực tiếp với tôi tại www.MyTMMCommunity.com.

Đó là tất cả về việc có một chiến lược ấn tượng, xác định trước và từng bước để tăng Mức độ động lực thức giấc vào buổi sáng của bạn. Đừng chần chừ mà hãy thử chúng ngay! Hãy bắt đầu ngay tối nay bằng cách đọc Buổi sáng diệu kỳ – Sự khẳng định trước khi đi ngủ, đặt đồng hồ xa giường ngủ, chuẩn bị một cốc nước đầy và cam kết thực hiện hai bước còn lại vào buổi sáng.

Chương 6 Life S.A.V.E.R.S. (Cải thiện cuộc sống)

6

bài thực hành đảm bảo giúp bạn thoát khỏi cuộc sống thiếu tiềm năng.

Thành công là một thứ bạn sẽ đạt được bằng chính con người bạn trở thành.

— JIM ROHN

Một cuộc sống phi thường là mọi cải thiện hằng ngày, liên tục trong mọi phạm trù mà nó có ý nghĩa nhất.

— ROBIN SHARMA

Căng thẳng. Quá tải. Thất bại. Chưa hoàn thành. Vần vắn và vắn vắn.

Có một vài từ không hay ho cho lắm dành để miêu tả một cách chân thực nhất cách những người bình thường cảm nhận về cuộc sống của họ.

Bạn và tôi đang thực sự được sống trong thời điểm phồn vinh, tiên tiến nhất của lịch sử loài người, với nhiều cơ hội và nguồn lực có sẵn dành cho chúng ta hơn bao giờ hết. Tuy nhiên, đa phần chúng ta không động tới những tiềm năng vô hạn có sẵn trong bản thân mình. Tôi không cảm thấy ổn với điều đó chút nào. Còn bạn thì sao?

Khoảng cách tiềm năng

Đã bao giờ bạn từng có cảm giác cuộc sống mà bạn muốn với con người mà bạn biết và có thể trở thành đều nằm ngoài tầm hiểu biết

của mình không? Bạn có bao giờ cảm thấy như mình đang đuổi theo tiềm năng – bạn biết nó ở đó, bạn có thể nhìn thấy nó – nhưng lại không tài nào nắm bắt được nó? Khi bạn nhìn thấy mọi người đạt được đến một phạm trù mà bạn không thể, nó có giống như họ đã tìm ra được nó – giống như họ biết một điều gì đó mà bạn lại không, bởi nếu biết được nó, bạn cũng sẽ đạt được đến phạm trù đó không?

Đa phần chúng ta đều sống không đúng cách và tạo khoảng cách khá lớn với tiềm năng của chúng ta, chính khoảng cách này đã chia cách chúng ta với con người mà chúng ta có thể trở thành. Chúng ta thường thất bại với bản thân, thiếu động lực, cố gắng và kết quả trong một hoặc nhiều phạm trù của cuộc sống. Chúng ta dành quá nhiều thời gian để nghĩ về những hành động mà chúng ta phải thực hiện để tạo ra những kết quả như chúng ta mong muốn, nhưng rồi lại không thực hiện chúng. Chúng ta đều biết những điều mình cần làm nhưng lại không kiên quyết thực hiện chúng. Bạn có cảm thấy vậy không?

Khoảng cách tiềm năng này vô cùng đa dạng tùy thuộc vào mỗi người. Bạn có thể cảm thấy mình đang gần với tiềm năng hiện tại của bản thân, và rằng chỉ cần một vài điều chỉnh là có thể tạo nên sự khác biệt. Hoặc bạn có thể cảm thấy hoàn toàn trái ngược – giống như tiềm năng của bạn cách quá xa với con người của bạn và thậm chí bạn còn chẳng biết phải bắt đầu từ đâu. Dù nằm trong trường hợp nào, bạn cần biết mọi điều đều khả thi và bạn hoàn toàn có thể sống đúng với tiềm năng của mình và trở thành người mà bạn có khả năng trở thành.

Dù bạn hiện đang ngồi sai hướng với hẻm núi tiềm năng của mình và tự hỏi bằng cách nào có thể vượt sang được phía bên kia, hoặc bạn đang cố gắng vượt qua hẻm núi nhưng lại bị mắc kẹt trên một cao nguyên và không tài nào đạt được những bước tiến mới – chương này sẽ giới thiệu cho bạn sáu công cụ có thể giúp bạn đi từ nơi bạn đang đứng – chấp nhận những gì chưa tương xứng với khả năng của bản thân – đến nơi phát triển bản thân trở thành con người mà bạn biết mình có thể trở thành.

Cuộc sống của bạn không như những gì bạn nghĩ

Đa số chúng ta thường bận rộn để quản lý, duy trì, thậm chí chận vật sống sót với hoàn cảnh sống mà không dành thời gian để tập trung vào những gì quan trọng nhất – cuộc sống của chúng ta. Đây là điều khác biệt? Hoàn cảnh sống của chúng ta được sắp đặt bởi những tình huống, sự kiện, con người và địa điểm ngoại cảnh xung quanh chúng ta. Đó không phải là con người thực sự của chúng ta. Con người thực sự của chúng ta còn hơn như vậy rất nhiều.

Cuộc sống của bạn là con người của bạn ở mức độ sâu thẳm nhất. Cuộc sống của bạn được tạo nên bởi những thành phần, thái độ, suy nghĩ bên trong có thể cung cấp cho bạn sức mạnh để thay đổi, tăng cường hoặc thay đổi hoàn cảnh sống của bạn tại bất kỳ thời điểm nào.

Cuộc sống của bạn được tạo nên bởi Thể chất (Physical), Trí tuệ (Intellectual), Cảm xúc (Emotional) và Tinh thần (Spiritual), tất cả những yếu tố này đều tạo nên mọi con người – hoặc ta có thể gọi tắt là P.I.E.S.

Thể chất bao gồm cơ thể, sức khỏe và năng lượng của bạn. Trí tuệ là sự kết hợp của tư duy, trí thông minh và suy nghĩ của bạn. Cảm xúc bao gồm cảm xúc, cảm giác và thái độ. Tinh thần gồm những thứ vô hình như tinh thần, tâm hồn và những sức mạnh không thể nhìn được bằng mắt thường.

Cuộc sống của bạn là nơi khả năng của bạn tạo ra những cảm xúc, quan điểm, niềm tin và thái độ mới trong thế giới “bên trong” của bạn, vì vậy bạn có thể tạo ra hoặc thay đổi hoàn cảnh, mối quan hệ, kết quả và mọi thứ “bên ngoài” của hoàn cảnh cuộc sống. Rất nhiều hiền nhân đã dạy chúng ta: thế giới bên ngoài chính là sự phản chiếu thế giới nội tâm của chúng ta. Bằng việc tập trung thời gian và sự nỗ lực mỗi ngày vào việc phát triển P.I.E.S của bạn, và không ngừng trở thành phiên bản tốt nhất của bản thân, hoàn cảnh cuộc sống của bạn sẽ chắc chắn – gần như là tự động – cải thiện.

Tôi có thể đảm bảo với bạn rằng thông qua hành trình biến đổi của mình – từ sâu thẳm của sự tầm thường nguy hiểm và sống một cuộc sống tầm thường, đến việc đạt được những mục đích mà trong một thời điểm nó dường như là bất khả với tôi – sự cam kết của bạn với việc phát triển cá nhân hằng ngày sẽ trở thành phương tiện để bạn có thể thay đổi được cuộc đời như tôi đã làm.

Đã đến lúc đạt được cuộc sống mà bạn đáng được hưởng

Với nhiều người, cuộc sống phi thường, phong phú đầy ý nghĩa mà họ thực sự muốn – cuộc sống ở thang điểm 10 – đang trốn tránh họ bởi họ bị quá tải và cảm thấy kiệt sức với hoàn cảnh cuộc sống hằng ngày của mình. Nó đã chiếm trọn thời gian của họ, thời gian đáng ra phải dành cho cuộc sống đích thực mà họ nên sống.

Để cứu cuộc sống ở thang điểm 10 của mình ra khỏi tình trạng bị phớt lờ và giới hạn bởi những đòi hỏi của hoàn cảnh cuộc sống – thứ mà cuối cùng sẽ dẫn bạn đến một cuộc sống đầy nuối tiếc, thiếu tiềm năng và tầm thường – bạn cần dành thời gian mỗi ngày để phát triển bản thân. Với Buổi sáng diệu kỳ - Life S.A.V.E.R.S. – một bộ thực hành đơn giản về việc tăng cường cuộc sống và thay đổi cuộc sống hằng ngày, mỗi một bước thực hành này sẽ phát triển một hoặc nhiều phạm trù trong cuộc sống của bạn (thể chất, trí tuệ, cảm xúc, tinh thần), nhờ đó bạn có thể trở thành con người cần thiết để tạo nên cuộc sống như bạn mong muốn.

Hãy nhớ rằng, khi bạn thay đổi cuộc sống bên trong của mình – cuộc sống của bạn – thì thế giới bên ngoài của bạn – hoàn cảnh sống của bạn – sẽ được cải thiện song song.

Chữ “S” đầu tiên của S.A.V.E.R.S.

Không phải là chữ “ngủ” (sleep) đâu nhé. Tôi biết khá nhiều người sẽ mong là chữ đó vì họ có thể đi ngủ mà vẫn đạt được thành công, trừ khi bạn được đóng băng và chờ một thời gian dài để được sống dậy – cuộc sống không hề giống như vậy.

Dưới đây là sáu bài thực hành về phát triển cá nhân đã được chứng minh có hiệu quả, được gọi là Life S.A.V.E.R.S. mà bạn sẽ sử dụng để đạt được những nỗ lực mạnh mẽ – đã có sẵn trong bạn – để giúp bạn thay đổi mọi phạm trù cuộc sống. Hãy nhìn vào từng công cụ trong bộ sáu công cụ phát triển cá nhân sẽ tạo nên Life S.A.V.E.R.S. và cách từng công cụ giúp bạn trở thành con người cần thiết để thu hút, tạo ra và sống cuộc sống phi thường mà bạn từng tưởng tượng tới một cách dễ dàng.

Life S.A.V.E.R.S.

S – SỰ IM LẶNG (SILENCE)

Trong sự tĩnh lặng, tâm hồn sẽ tìm được con đường rõ ràng hơn dưới ánh sáng, và những sự dối lừa, khó nắm bắt sẽ tự chúng đưa ra lời giải quyết một cách rõ ràng nhất.

— MAHATMA GANDHI

Chỉ với một giờ im lặng, bạn có thể học được nhiều hơn những gì bạn đọc được từ sách trong cả một năm.

— MATTHEW KELLY

Im lặng là điều đầu tiên bạn cần thực hành trong Life S.A.V.E.R.S. và có thể nó là một trong những điều thiết yếu nhất để cải thiện lối sống ồn ã, hối hả và quá khích của chúng ta. Tôi đang ám chỉ đến sức mạnh thay đổi cuộc sống của Im lặng có mục đích. “Có mục đích” đơn giản là bạn đang cam kết trong một giai đoạn của Sự im lặng với một mục đích cao mang lại lợi ích trong tâm trí. Như Matthew Kelly đã tuyên bố một cách hùng hồn trong cuốn sách *The Rhythm of Life* bán chạy của anh: “Chỉ với một giờ im lặng, bạn có thể học được nhiều hơn những gì bạn đọc được trong sách suốt cả một năm.” Đó là lời tuyên bố đầy sức mạnh từ một người vô cùng tinh anh.

Nếu bạn muốn giảm mức độ căng thẳng của mình ngay lập tức, hãy bắt đầu bằng một tâm trí sáng tỏ, bình yên và tĩnh lặng mỗi ngày, nó sẽ cho phép bạn tập trung vào những điều quan trọng nhất trong cuộc sống của mình, và thậm chí nhảy múa trên đỉnh của sự giác ngộ – trái ngược hẳn với những điều mà đa số mọi người làm – hãy bắt đầu mỗi sáng với một khoảng thời gian im lặng có chủ đích.

Những lợi ích nâng cao cuộc sống của sự im lặng đã được khảo chứng theo thời gian. Từ sức mạnh của những người cầu nguyện đến sự diệu kỳ của thiền định, một vài người xuất chúng nhất trong lịch sử đều dùng sự im lặng có chủ đích để vượt quá những giới hạn của họ và tạo ra những kết quả phi thường.

Buổi sáng của bạn thường bắt đầu như thế nào?

Bạn có dành thời gian để tập trung vào bản thân và tạo ra trạng thái tâm trí tốt nhất để dẫn dắt bạn xuyên suốt một ngày không? Hay bạn thường chờ đến khi có việc gì đó phải làm thì mới thức dậy? Những từ như bình yên, tĩnh lặng hay hồi sinh có mô tả những buổi sáng của bạn không? Nếu có thì xin chúc mừng bạn! Bạn đã tiến gần với chúng tôi thêm một bước rồi đó.

Với đa số mọi người, những từ như vội vã, bận rộn, căng thẳng hoặc thậm chí hỗn loạn có thể là những từ chính xác nhất để miêu tả buổi sáng thông thường của họ. Với những người khác, chậm rãi, uể oải và ngủ lịm có thể là những từ đúng nhất để nói về cách họ thức dậy mỗi sáng. Đây là những từ phù hợp nhất để miêu tả buổi sáng của bạn?

Buổi sáng, với đa số chúng ta, đều thường khá hối hả và bận rộn. Chúng ta thường tất tưởi để cố sẵn sàng cho một ngày mới, và tâm trí của chúng ta thường bị quấy rầy bởi những đoạn đối thoại nội tâm dạng như: “Chúng ta sẽ phải làm gì, chúng ta sẽ phải đi đâu, chúng ta sẽ phải gặp ai, chúng ta có quên điều gì không, sự thật thì chúng ta đã trễ giờ mất rồi, hoặc một cuộc tranh cãi gần đây với một vài người quan trọng hoặc thành viên trong gia đình.”

Chúng ta thường chắt vạt chỉ để thức dậy vào mỗi buổi sáng. Chúng ta cảm thấy uể oải, lười biếng, và kém hiệu quả. Vì vậy, những buổi sáng của chúng ta đều chỉ thường là căng thẳng và vội vã, hoặc chậm chạp và lười nhác. Không có điều nào thể hiện một cách tối ưu để bắt đầu một ngày của bạn cả.

Im lặng là một trong những cách tốt nhất để ngay lập tức giảm căng thẳng, trong khi làm tăng sự tự nhận thức của bạn, đồng thời thu nhận thêm sự sáng tỏ để cho phép bạn giữ vững độ tập trung vào mục tiêu, mỗi ưu tiên của mình, cũng như những gì quan trọng nhất trong cuộc sống của bạn mỗi ngày.

Dưới đây là một vài hoạt động yêu thích mà tôi thực hành trong quá trình im lặng của mình, không có thứ tự đặc biệt nào cả, bạn chỉ cần thiền một cách đơn giản để bắt đầu:

- ☐ Thiền
- ☐ Cầu nguyện
- ☐ Suy ngẫm
- ☐ Hít thở sâu
- ☐ Biết ơn

Có những buổi sáng tôi chỉ làm một trong những hoạt động trên, và một vài buổi sáng khác tôi lại kết hợp chúng với nhau. Tất cả những bài thực hành này sẽ giúp tâm trí và cơ thể bạn được thư giãn, tinh thần của bạn được tĩnh lặng và khiến bạn hoàn toàn sẵn sàng đón nhận những lợi ích sẽ đến từ việc duy trì Life S.A.V.E.R.S., điều sẽ hoàn thiện phần còn lại cho Buổi sáng diệu kỳ của bạn.

Điều vô cùng quan trọng là bạn không được nằm trên giường để thực hiện những điều đó, tốt hơn hết, hãy bước ra khỏi chiếc giường của mình. Vấn đề của việc nằm trên giường – hoặc thậm chí là trong phòng ngủ của bạn, nơi chiếc giường êm ái của bạn vẫn nằm trong tầm nhìn – là bạn dễ chuyển từ trạng thái ngồi trong im lặng sang buông thả và lại nằm vật ra giường. Tôi luôn ngồi ở ghế trong phòng khách, nơi tôi có tất cả mọi thứ tôi cần để thực hiện Buổi sáng diệu kỳ của mình. Tạp chí, DVD dạy yoga, cuốn sách tôi đang đọc – mọi thứ đều được chuẩn bị và luôn sẵn sàng cho tôi mỗi

ngày như vậy, sẽ khá dễ dàng để bước ra khỏi giường mỗi sáng và bắt tay ngay vào thực hiện Buổi sáng diệu kỳ của tôi mà không cần phải tìm kiếm bất cứ thứ gì.

Thiền định

Vì đã có vô số cuốn sách, bài báo, trang web nói về thiền định nên tôi sẽ không nói quá chi tiết vào việc miêu tả những lợi ích và những phương thức tiếp cận để thiền. Thay vào đó, tôi sẽ giới thiệu một vài điều mà tôi tin chúng là những lợi ích quan trọng nhất, giúp bạn tiếp cận từng bước tới việc thiền định một cách đơn giản để bạn có thể thực hiện ngay lập tức.

Điều cốt yếu của thiền định đơn giản là sự tĩnh tâm hoặc tập trung của tâm trí trong một khoảng thời gian. Bạn có thể hoặc không thể nhận ra tất cả những lợi ích sức khỏe phi thường mà thiền mang lại. Những nghiên cứu đã chỉ ra rằng thiền có thể mang lại nhiều tác động hơn cả thuốc thang, cải thiện hoạt động trao đổi chất, huyết áp, hoạt động của não và các chức năng khác của cơ thể. Nó có thể giảm bớt căng thẳng và đau đớn, cho bạn những giấc ngủ ngon, tăng cường khả năng tập trung và thậm chí gia tăng tuổi thọ. Thiền định cũng cần một chút thời gian. Bạn có thể tận dụng lợi thế của thiền định mang lại chỉ một vài phút trong ngày.

Những người nổi tiếng, CEO và những người gặt hái được những thành công lớn trong cuộc sống như Jerry Seinfeld, Sting, Russell Simmons, Oprah và rất nhiều người khác nữa đã nói rằng thiền hằng ngày đã trở thành một trong những việc vô cùng quan trọng trong cuộc sống của họ. CEO của Tupperware®, Rick Goings, đã từng chia sẻ với tờ The Financial Times rằng ông luôn cố gắng dành 20 phút mỗi ngày để thiền: “Với tôi, đó là một cách thực hành không chỉ đánh bay mọi căng thẳng mà còn giúp đôi mắt tôi được thư giãn để nhận ra một điều gì đó sáng tỏ thực sự đang diễn ra và điều gì thực sự quan trọng.” Theo tờ Huffington Post, Oprah đã từng nói với Dr. Oz rằng Thiền siêu việt (Transcendental Meditation®) đã giúp bà “kết nối được với Chúa”.

Có rất nhiều dạng thiền định, nhưng nhìn chung bạn có thể chia ra làm hai loại: thiền định “hướng dẫn” và thiền định “cá nhân”. Thiền định hướng dẫn là cách thiền mà bạn nghe giọng của một người khác và nhận những hướng dẫn về suy nghĩ, sự tập trung và sự giác ngộ của bạn. Thiền định cá nhân chỉ đơn giản là bạn tự làm mà không cần sự hỗ trợ từ người khác.

Thiền định cho Buổi sáng diệu kỳ

Dưới đây là cách đơn giản và từng bước để thực hiện thiền định cá nhân mà bạn có thể sử dụng trong Buổi sáng diệu kỳ của mình, ngay cả nếu trước đây bạn chưa thiền bao giờ.

- Trước khi bắt đầu thiền, điều quan trọng nhất là bạn phải chuẩn bị tâm trí và thiết lập những kỳ vọng của bản thân. Đây là thời gian để bạn khiến tâm trí mình được tĩnh lặng và loại bỏ sự bất buộc phải liên tục nghĩ về một điều gì đó – như nghĩ về quá khứ, căng thẳng hoặc lo lắng về tương lai – nhưng không bao giờ sống trọn vẹn với thực tại. Đây là thời gian để giải tỏa mọi căng thẳng, để nghỉ ngơi sau những lúc bạn lo lắng về những vấn đề của mình và hoàn toàn hiện diện trong khoảnh khắc này. Đó là thời gian để chạm tới bản chất cốt lõi của con người thực sự của bạn – thâm nhập sâu hơn những gì bạn có, những gì bạn làm hoặc những gì bạn từng chấp nhận như đó chính là con người mình – đó là điều mọi người thường không bao giờ thử. Việc tới gần với bản chất thực sự của bạn thường được gọi là “cái mình là”. Không phải cái mình nghĩ hay cái mình làm, mà là “cái mình là”. Nếu điều này nghe có vẻ lạ lẫm với bạn thì cũng không sao. Tôi cũng từng cảm thấy như vậy. Có lẽ bởi bạn chưa từng thử nó trước đây mà thôi. Nhưng thật may là bạn sắp sửa bắt tay vào thử nó rồi đó.
- Hãy tìm một nơi yên tĩnh và thoải mái để ngồi. Bạn có thể ngồi ngay trên ghế, trên sàn hoặc trên gối, miễn sao bạn cảm thấy thoải mái.
- Ngồi thẳng và bắt chéo chân. Bạn có thể nhắm mắt hoặc nhìn xuống sàn.

- Bắt đầu tập trung vào hơi thở của mình, thở một cách chậm rãi và sâu. Hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng, hãy đảm bảo không khí được căng tràn xuống tận bụng của bạn chứ không chỉ riêng ở ngực. Để có được một hơi thở đúng thì bụng của bạn phải được căng lên chứ không phải ngực của bạn.
- Bây giờ, hãy bắt đầu kiểm soát tốc độ thở của bạn; một cách chậm rãi, hãy đếm 3 giây... giữ hơi thở trong 3 giây... và sau đó từ từ thở ra trong khoảng 3 giây. Hãy cảm nhận suy nghĩ và cảm xúc lắng đọng khi bạn tập trung vào hơi thở của mình. Biết rằng vì bạn đang thử tĩnh lặng tâm trí, những suy nghĩ sẽ liên tục xuất hiện trong đầu bạn. Hãy đơn giản là nhận biết chúng, để chúng ra khỏi tâm trí và luôn hướng sự tập trung của bạn vào hơi thở của mình.
- Hãy nhớ đây là thời gian để bạn ngừng cưỡng bức đầu óc mình liên tục nghĩ về một điều gì đó. Đây là thời gian để mọi căng thẳng, lo lắng, muộn phiền của bạn được giải tỏa. Đây là thời gian để bạn hoàn toàn hiện diện trong khoảnh khắc hiện tại. Đây cũng thường được gọi là khoảng thời gian “cái mình là”. Không nghĩ hay làm điều gì cả, hãy chỉ để bản thân là chính mình. Tiếp tục giữ nhịp thở và hãy tưởng tượng bạn đang nạp căng không khí, năng lượng tích cực, bình yên và sự yêu thương vào cơ thể, và khi thở ra, bạn trút hết mọi muộn phiền và lo lắng. Hãy tận hưởng sự tĩnh lặng. Hãy tận hưởng khoảnh khắc này. Hãy chỉ thở... Hãy chỉ là chính mình.
- Nếu nhận thấy bạn đang không ngừng suy nghĩ, một điều có thể giúp bạn đó là tập trung vào một từ hoặc một câu duy nhất, sau đó lặp đi lặp lại nó khi hít thở. Ví dụ, bạn có thể thử: (Khi hít vào) “Tôi đang hít thở trong sự bình yên...” (Khi thở ra) “Tôi đang hít thở trong hạnh phúc...” (Hít vào) Tôi đang hít thở trong sự bình yên...” (Thở ra) “Tôi đang hít thở trong hạnh phúc...” Bạn có thể thay thế từ bình yên và hạnh phúc bằng bất cứ từ gì bạn cần cho cuộc sống của mình (tự tin, chung thủy, năng lượng, niềm tin, v.v.) và bất cứ thứ gì bạn cảm thấy mình muốn mang đến nhiều hơn cho thế giới.
- ☐ Thiền định là một món quà mà bạn có thể tặng bản thân mỗi ngày. Nó thực sự là một món quà vô cùng tuyệt vời. Thời gian tôi dành để thiền đã trở thành quãng thời gian yêu thích nhất

trong ngày. Đó là thời gian để tâm hồn tôi được trở nên thanh thản, để trải nghiệm lòng biết ơn và là khoảng thời gian để giải phóng mọi lo âu, muộn phiền hằng ngày của chúng ta. Hãy nghĩ rằng thời gian thiền định cũng như thời gian nghỉ ngơi tạm thời để bạn tránh xa khỏi những vấn đề của mình. Tuy những vấn đề của bạn vẫn còn hiện hữu, nhưng khi kết thúc thời gian thiền của mình, bạn sẽ nhận ra mình đã tập trung và đã sẵn sàng hơn để giải quyết chúng.

Những suy nghĩ cuối cùng về sự im lặng

Có rất nhiều cách để bạn dành thời gian cho sự im lặng. Bạn có thể cầu nguyện, thiền, tập trung vào những gì bạn cảm thấy biết ơn, hoặc thậm chí cam kết trong những suy nghĩ sâu sắc. Với tôi, việc ngồi trong tĩnh lặng – đặc biệt khi ngồi thiền – lần đầu tiên khá khó khăn, có thể bởi tôi bị một thứ mà bác sĩ gọi là chứng tăng động giảm chú ý (ADHD). Tôi không biết mình có đồng ý với những phân tích của họ hoặc thậm chí với khái niệm rằng ADHD là một chứng “giảm chú ý” hay không (đó lại là một câu chuyện khác), nhưng tôi có thể chứng minh rằng nó chắc chắn là một thử thách dành cho tôi khi phải ngồi im và khiến tâm trí mình lảng lại. Những suy nghĩ cứ lướt qua lướt lại, nhảy múa không ngừng trong đầu tôi.

Vì vậy nên ngay cả khi ngồi im lặng thì tâm trí tôi vẫn không ngừng hoạt động. Thực tế là việc ngồi im lặng và để tâm trí được tĩnh lặng là điều vô cùng khó đối với tôi, đó cũng là lý do mà tôi phải cam kết làm chủ nó. Tôi mất khoảng 3 tới 4 tuần để thực hành im lặng mỗi ngày trước khi tôi cảm thấy hài lòng. Tôi tới một nơi mà tôi sẽ cho phép những suy nghĩ tới, tôi sẽ nhận biết nó một cách hòa bình, và sau đó để chúng lặng lẽ lướt qua khỏi đầu mà không cảm thấy bối rối. Vì vậy, bạn đừng nản lòng khi gặp khó khăn ban đầu với việc tập im lặng hoặc thiền định.

Đối với khoảng thời gian dành cho sự im lặng có mục đích, tôi đề nghị bạn dành khoảng 5 phút cho thời gian đầu, tuy nhiên trong chương tiếp theo tôi sẽ hướng dẫn bạn cách để có thể trải nghiệm những lợi ích tăng cường cuộc sống của sự im lặng chỉ trong khoảng 60 giây mỗi ngày! Khi bắt đầu thực hành, tôi thường ngồi

trong im lặng, thư giãn tâm trí và cầu nguyện, thiền, nghĩ đến những gì mà tôi cảm thấy biết ơn và chỉ hít thở thật sâu trong 5 phút. Đó là cách hoàn hảo và bình yên nhất để bắt đầu một ngày mới.

Life S.A.V.E.R.S.

A – LỜI KHẲNG ĐỊNH (AFFIRMATIONS)

Lặp lại lời khẳng định nhiều lần sẽ tạo thành niềm tin. Một khi niềm tin trở thành một sự thuyết phục vững chắc, nó sẽ trở thành sự thật.

— MUHAMMAD ALI

Bạn sẽ trở thành một kẻ thất bại thực sự cho đến khi bạn tạo ấn tượng với tiềm thức của mình rằng bạn sẽ thành công. Tạo ra sự khẳng định chắc chắn sẽ giúp đạt được thành công.

— FLORENCE SCOVEL SHINN

“Ta là người vĩ đại nhất!” Muhammad Ali đã khẳng định như vậy hết lần này tới lần khác – và rồi ông đã trở thành người như vậy. Những lời khẳng định là một trong những công cụ hữu hiệu nhất để giúp bạn nhanh chóng trở thành người mà bạn cần trở thành nhằm đạt được mọi điều bạn muốn trong cuộc sống. Những lời khẳng định cho phép bạn tạo nên và phát triển tư duy (suy nghĩ, niềm tin, sự tập trung) mà bạn cần để đưa bất kỳ phạm trù nào trong cuộc sống của bạn lên một tầm cao mới.

Đó không phải là một sự trùng hợp khi những người thành công nhất trong xã hội chúng ta – những người nổi tiếng như Will Smith, Jim Carrey, Suze Orman, Muhammad Ali, Oprah và rất nhiều người nữa – đã từng nói về niềm tin của họ rằng những suy nghĩ tích cực và việc sử dụng những lời khẳng định đã giúp họ trên con đường gặt hái thành công và thịnh vượng.

Dù bạn có nhận ra hay không thì việc một ai đó không ngừng tự nói với bản thân không phải bởi đầu óc họ có vấn đề. Mỗi chúng ta đều

có những cuộc hội thoại lướt qua trong đầu. Đa phần chúng đều xuất hiện một cách vô thức, vì vậy, chúng ta không chọn những đoạn hội thoại đó một cách có ý thức. Thay vào đó, chúng ta cho phép những kinh nghiệm của chúng ta – cả tốt lẫn xấu – lặp đi lặp lại. Điều này không chỉ hoàn toàn bình thường mà còn là quá trình quan trọng nhất để mỗi chúng ta có thể học và quản lý được nó. Tuy nhiên, có một vài người lại chủ động chọn suy nghĩ tích cực, những suy nghĩ chủ động này sẽ mang lại thêm nhiều giá trị cho cuộc sống của họ.

Gần đây tôi đã đọc một thống kê nói rằng 80% phụ nữ có những suy nghĩ tiêu cực về bản thân (cơ thể, công việc hay những suy nghĩ của người khác về họ, v.v.) cả ngày. Tôi chắc chắn cánh đàn ông cũng vậy, nhưng có thể ở một mức độ thấp hơn.

Việc đọc thoại sẽ có tác động mạnh mẽ tới mức độ thành công của bạn trong mọi lĩnh vực của cuộc sống – sự tự tin, sức khỏe, hạnh phúc, thịnh vượng, các mối quan hệ, v.v.. Những lời khẳng định của bạn vừa giúp đỡ, đồng thời chống lại bạn, điều đó phụ thuộc vào cách bạn sử dụng chúng ra sao. Nếu không chủ động tạo ra và lựa chọn những lời khẳng định của mình, bạn sẽ dễ rơi vào cuộc sống đầy nỗi sợ hãi, thiếu an toàn và những giới hạn của quá khứ.

Mặc dù vậy, khi bạn chủ động tạo ra và viết lại những lời khẳng định để phù hợp với những gì bạn muốn hoàn thành và với con người mà bạn cần trở thành – và cam kết lặp lại chúng hằng ngày (lý tưởng nhất là nói to chúng lên) – ngay lập tức chúng sẽ tạo ra một ấn tượng lên tiềm thức của bạn. Những lời khẳng định của bạn sẽ chuyển hóa cách bạn suy nghĩ và cảm nhận, vậy nên bạn có thể vượt qua mọi giới hạn niềm tin cũng như hành vi của bản thân và thay thế chúng bằng những gì bạn cần để gặt hái được thành công.

Những lời khẳng định đã thay đổi cuộc đời tôi ra sao?

Trải nghiệm thực sự đầu tiên của tôi về sức mạnh của những lời khẳng định là khi tôi đang sống cùng một người bạn thành công của mình, Matt Recore. Gần như mỗi ngày, tôi đều nghe thấy Matt hét lớn trong phòng tắm. Cứ nghĩ rằng anh ấy đang lớn tiếng với tôi, tôi

định tiến lại gần phòng tắm, nhưng tôi nhận ra anh ấy đang nói lớn những điều như: “Tôi chỉ đang tạo nên định mệnh của mình! Tôi xứng đáng nhận được thành công! Tôi cam kết làm tất cả mọi thứ mà tôi cần làm hôm nay để đạt được những mục đích của mình và tạo nên cuộc đời mà tôi hằng mơ ước!” Gã này kỳ quặc thật, tôi đã nghĩ như vậy.

Trải nghiệm duy nhất của tôi trước đây là thông qua một chương trình truyền hình hài hước những năm 1990, Saturday Night Live, trong đó Stuart Smalley, nhân vật mà Al Franken thủ vai đã từng nhìn chăm chăm vào gương và liên tục nói với bản thân: “Tôi đủ tốt, tôi đủ thông minh, và quý tha ma bắt, mọi người đều thích tôi!” Kết quả là, tôi luôn nghĩ những lời khẳng định chỉ là trò đùa. Matt biết điều đó rõ hơn tôi. Là một sinh viên của Tony Robbins, Matt đã từng sử dụng những lời khẳng định và các câu thần chú trong nhiều năm để tạo nên những mức độ thành công phi thường. Sở hữu năm căn nhà và một trong những mạng lưới kỹ sư hàng đầu cả nước (tất đều ở tuổi 25), tôi hiểu ra là Matt biết anh đang làm gì. Sau cùng, tôi chính là một trong những người thuê nhà của anh ấy đó thôi. Thật không may, tôi phải mất đến vài năm mới nhận ra rằng những lời khẳng định đó là một trong những công cụ quyền năng nhất để thay đổi cuộc sống.

Trải nghiệm sử dụng những lời khẳng định đầu tiên của tôi là khi tôi đọc về chúng trong cuốn sách huyền thoại của Napoleon Hill, Think and Grow Rich (nhân tiện đây, nó cũng là cuốn sách mà tôi gợi ý các bạn nên đọc). Mặc dù vậy, tôi vẫn còn hoài nghi về việc lặp lại những lời khẳng định sẽ tạo nên những tác động đáng kể lên cuộc sống của tôi, tôi nghĩ tại sao mình lại không thử một lần xem sao. Nếu nó hiệu quả với Matt, hẳn nó cũng có thể có tác dụng với tôi nữa. Tôi chọn một mục tiêu giới hạn niềm tin mà tôi đã từng phát triển sau khi trải qua chấn thương não bộ nghiêm trọng trong vụ tai nạn xe của mình: Tôi có một trí nhớ khá tệ.

Nếu bạn đã đọc cuốn sách đầu tay của tôi, Taking Life Head On! (tạm dịch: Đương đầu với cuộc sống), bạn cũng biết đấy, tôi đã mất trí nhớ một thời gian ngắn vì tai nạn xe đó. Trong khi nó dẫn đến

một vài tai nạn lố bịch, trí nhớ của tôi tồi đến mức bạn bè và gia đình tôi đã phải dành hàng giờ với tôi trong bệnh viện, họ ra ngoài và dùng bữa trưa qua loa để nhanh chóng quay trở lại bệnh viện với tôi như thể tôi và họ không gặp nhau lâu lắm rồi.

Việc phải đối mặt với hạn chế về mặt thể chất do chấn thương não bộ gây nên khiến tôi luôn không ngừng tin rằng Tôi có một trí nhớ khá tệ. Mỗi khi ai đó yêu cầu tôi nhớ lại hoặc gợi nhắc họ một điều gì đó, tôi luôn trả lời rằng: “Tôi muốn lắm nhưng thực sự là tôi không thể – tôi bị chấn thương não và có một trí nhớ khá tệ.”

Đã bảy năm trôi qua kể từ vụ tai nạn ô tô đó, và bởi tôi luôn chắc chắn với niềm tin đó, đã đến lúc phải để nó lùi vào quá khứ. Có thể trí nhớ của tôi quá tệ, nhưng ít nhất một phần do tôi không bao giờ chịu tin rằng nó có thể cải thiện được. Như Henry Ford từng nói: “Dù bạn nghĩ bạn có thể hay không thể, bạn đều đúng cả.”

Nếu những lời khẳng định có thể thay đổi giới hạn niềm tin mà tôi có thì chúng có thể thay đổi mọi thứ. Vì vậy, tôi đã đưa ra lời khẳng định đầu tiên của mình: “Tôi vượt bỏ giới hạn niềm tin rằng tôi có một trí nhớ tồi. Trí não của tôi là một bộ phận diệu kỳ có khả năng tự chữa lành, và trí nhớ của tôi có thể được cải thiện, nhưng chỉ với điều kiện tôi tin vào điều đó. Vậy nên, từ giờ trở đi, tôi sẽ luôn duy trì một niềm tin kiên định rằng tôi có một trí nhớ siêu hạng, và nó đang ngày càng trở nên tuyệt vời hơn.”

Tôi đọc lời khẳng định này mỗi ngày, trong Buổi sáng diệu kỳ của tôi. Những niềm tin trong quá khứ vẫn khiến tôi không cảm thấy chắc chắn rằng việc này có hiệu quả. Và, hai tháng sau ngày đầu tiên tôi đưa ra lời khẳng định, một điều chưa từng xảy ra trong bảy năm qua đã xảy ra. Một người bạn bảo tôi nhớ gọi cho cô vào ngày mai, và tôi đã trả lời: “Chắc chắn rồi, không vấn đề gì.” Ngay khi nói ra những lời đó, tôi vô cùng ngạc nhiên, pha lẫn phần khích! Niềm tin về trí nhớ tồi tệ dường như đang dần mất đi sức mạnh của nó. Tôi đã thay thế nó và tái lập trình tiềm thức của mình với niềm tin mới bằng cách sử dụng những lời khẳng định của mình.

Từ quan điểm này, việc tin thêm rằng những lời khẳng định có hiệu quả không chỉ khiến trí nhớ của tôi được cải thiện mà tôi còn có thể tạo ra được những lời khẳng định cho mọi phạm trù của cuộc sống mà tôi muốn nâng cao. Tôi bắt đầu sử dụng những lời khẳng định để cải thiện sức khỏe, tình hình tài chính, các mối quan hệ, niềm vui, sự tự tin cũng như niềm tin, tư tưởng và thói quen cần được nâng cấp. Không có gì gọi là giới hạn cả!

Chương trình của bạn ra sao?

Chúng ta đều được lập trình – ở một mức độ tiềm thức – để nghĩ, tin và hành động theo cách chúng ta làm. Chương trình của chúng ta là kết quả của rất nhiều sự tác động, bao gồm những gì người khác nói về chúng ta, những gì chúng ta nói về bản thân, và tất cả những kinh nghiệm sống của chúng ta – cả điều tốt lẫn điều xấu. Một vài người trong chúng ta có sự lập trình để dễ dàng trở nên hạnh phúc và thành công, trong khi đó, một số người khác – có thể là phần đông – được lập trình khiến họ cảm thấy cuộc sống quá khó khăn.

Vậy nên, tin không vui là nếu chúng ta không chủ động thay đổi lập trình của mình, tiềm năng của chúng ta sẽ bị nghiền nát và cuộc sống của chúng ta sẽ bị giới hạn bởi nỗi sợ, sự thiếu an toàn, và những giới hạn trong quá khứ của bản thân. Chúng ta phải ngừng việc lập trình bản thân với một cuộc sống tầm thường khi tập trung vào những gì chúng ta làm sai, trở nên khó khăn với bản thân khi chúng ta mắc lỗi, và đổ lỗi cho bản thân để chúng ta có cảm giác tội lỗi và không xứng đáng với thành công mà chúng ta vô cùng mong muốn.

Tin tốt là chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi hoặc cải thiện được chương trình đó bất kỳ lúc nào. Chúng ta có thể tự tái lập chương trình để vượt qua mọi nỗi sợ, những thói quen xấu và bất kỳ giới hạn nào của bản thân, những niềm tin sẽ phá hủy tiềm năng của chúng ta và những hành vi mà chúng ta đang có, do đó, chúng ta có thể trở nên thành công như mong đợi, trong mọi phạm trù của cuộc sống mà chúng ta chọn.

Bạn có thể sử dụng những lời khẳng định để bắt đầu lập trình bản thân trở nên tự tin và thành công trong mọi điều bạn làm, chỉ đơn giản bằng việc lặp lại với bản thân về con người mà bạn muốn trở thành, điều mà bạn muốn thực hiện và cách bạn sẽ hoàn thành nó. Một khi bạn lặp lại đủ nhiều, tiềm thức của bạn sẽ bắt đầu tin vào những gì bạn nói, hành động dựa theo nó và sẽ biến nó thành hiện thực.

Việc viết những lời khẳng định ra sẽ khiến nó khả thi hơn cho bạn để chọn ra chương trình mới phù hợp cho bản thân, do đó, nó sẽ đưa bạn đến với điều kiện cần có hoặc trạng thái tâm trí bằng cách khiến bạn không ngừng xem xét lại nó. Việc liên tục nhắc lại một lời khẳng định sẽ khiến trí não của bạn chấp nhận và sẽ khiến suy nghĩ, niềm tin và hành vi của bạn thay đổi. Một khi đã chọn và tạo ra những lời khẳng định, bạn có thể thiết kế chúng nhằm giúp bạn thiết lập những suy nghĩ, niềm tin và hành vi mà bạn muốn cũng như cần để gặt hái thành công.

Năm bước đơn giản để tạo nên những lời khẳng định

Dưới đây là năm bước đơn giản để tạo nên lời khẳng định đầu tiên của bạn, hãy theo dõi đường link nơi mà bạn có thể tải miễn phí những lời khẳng định Buổi sáng diệu kỳ:

Bước 1: Bạn thực sự muốn gì?

Mục đích của việc viết ra những lời khẳng định là thiết lập tư duy của bạn với những niềm tin, thái độ, hành vi/thói quen vô cùng cần thiết để bạn có khả năng trở nên thu hút, sáng tạo và đưa mức độ thành công của mình lên mức cao nhất – Mức 10 – trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Vì vậy, lời khẳng định của bạn đầu tiên cần phải rõ ràng và khớp với cuộc sống lý tưởng mà bạn mong muốn, trong mọi phạm trù.

Bạn có thể sắp xếp những lời khẳng định theo thứ tự từ những lĩnh vực bạn muốn tập trung để cải thiện nhất như Sức khỏe/Vóc dáng, Tư duy, Cảm xúc, Tài chính, Mối quan hệ, Tinh thần, v.v.. Hãy bắt đầu bằng việc viết ra những gì bạn thực sự muốn – quan điểm, lý

tưởng của bạn về bản thân cũng như của sống – trong từng lĩnh vực.

Bước 2: Tại sao bạn muốn điều đó?

Như người bạn tốt của tôi, Adam Stock, chủ tịch của Rising Stock, Inc. đã có lần nói với tôi: “Sự khôn ngoan bắt đầu bằng những câu hỏi tại sao.” Mọi người đều muốn trở nên hạnh phúc, khỏe mạnh và thành đạt, nhưng mong muốn lại hiếm khi là một chiến lược hiệu quả để đạt được điều gì đó. Những người vượt qua được cám dỗ của sự tầm thường và đạt được mọi thứ họ muốn trong cuộc sống thường luôn sử dụng những câu hỏi để soi đường chỉ lối họ. Họ định nghĩa một mục đích sống rõ ràng sẽ có sức mạnh hơn một nhóm những vấn đề nho nhỏ và những trở ngại không đếm xuể mà họ chắc chắn phải đối mặt, và họ thường thức dậy vào mỗi sáng, làm việc theo mục đích của họ.

Hãy đặt thêm những câu hỏi tại sao, với mức độ sâu nhất, về mọi thứ quan trọng với bạn mà bạn muốn. Việc giải đáp những câu hỏi tại sao sâu xa nhất của bạn sẽ mang tới cho bạn một mục đích đầy quyết tâm.

Bước 3: Bạn đang cam kết trở thành ai khi tạo ra nó?

Huấn luyện viên đầu tiên của tôi, Jeff Sooley, từng nói: đây là nơi nhựa sẽ gặp đường. Nói một cách khác, cuộc sống của bạn sẽ tươi đẹp hơn chỉ sau khi bạn cảm thấy mình tốt đẹp hơn. Thế giới bên ngoài của bạn sẽ được cải thiện chỉ sau khi bạn dành vô vàn thời gian để cải thiện bản thân. Trở thành (người bạn cần trở thành) và làm (những gì bạn cần phải làm) là những điều kiện tiên quyết để đạt được những gì bạn muốn. Biết rõ con người mình muốn trở thành, cam kết để trở thành con người đó, để nâng cuộc sống, công việc, sức khỏe, hôn nhân, v.v. của bạn lên một tầm cao mới.

Bước 4: Bạn đã cam kết làm điều gì để đạt được nó?

Những động thái nào bạn cần thực hiện trên nền tảng phù hợp nhằm làm cho tầm nhìn cuộc sống lý tưởng của bạn trở thành hiện

thực? Bạn muốn giảm cân? Lời cam kết của bạn có thể sẽ phải là: “Tôi hoàn toàn cam kết sẽ đi tới phòng tập thể dục 5 ngày một tuần và tập chạy máy ít nhất là 20 phút.” Nếu bạn là một nhân viên bán hàng, cam kết của bạn có thể là: Tôi cam kết có được 20 cuộc gọi khảo sát mỗi ngày, từ 8-9 giờ sáng. Hành động của bạn càng đặc biệt bao nhiêu, bạn càng có kết quả tốt hơn bấy nhiêu. Hãy đảm bảo thêm vào tần suất (bạn làm nó thường xuyên đến mức độ nào?), số lượng (bạn làm nó bao nhiêu lần?) và khung thời gian (bạn bắt đầu và kết thúc hành động của mình vào thời gian nào?).

Việc bắt đầu từng bước nhỏ cũng khá quan trọng. Từ không đi tập thể dục bao giờ đến đi tập đều 5 ngày một tuần, mỗi lần tập 20 phút thực sự là một khoảng cách lớn. Điều quan trọng là thực hiện những bước nhỏ mà bạn quản lý được. Những thành công nho nhỏ sẽ khiến bạn cảm thấy phấn chấn, đừng thoái chí bằng việc đặt những mục tiêu quá cao mà bạn không thể thực hiện được. Bạn có thể đạt được đến mục đích lý tưởng của bạn. Bắt đầu bằng việc viết ra mục đích hằng ngày hoặc hằng tuần và quyết định khi nào bạn sẽ tăng cường chúng. Sau một vài tuần thành công khi đạt được mục đích của mình là đến phòng tập 2 ngày/tuần và tập ít nhất 20 phút, hãy tăng lên 3 ngày/tuần và tập ít nhất 20 phút, và cứ tiếp tục như vậy.

Bước 5: Thêm vào những câu trích dẫn tạo cảm hứng và những triết lý

Tôi luôn tìm kiếm những câu trích dẫn và triết lý mà tôi có thể thêm vào những lời khẳng định của mình. Ví dụ, một trong những câu khẳng định của tôi đến từ cuốn sách What Got You Here Won't Get You There (tạm dịch: Điều gì đưa bạn tới đây sẽ không mang bạn tới đó) của Marshall Goldsmith. Trong đó viết: “Kỹ năng số 1 của những người tạo ảnh hưởng là những nỗ lực chân thành để khiến một người cảm thấy họ là người quan trọng nhất trên thế giới. Đó là một trong những kỹ năng mà Bill Clinton, Oprah Winfrey và Bruce Goodman đã sử dụng để trở nên xuất sắc nhất trong lĩnh vực của họ. Tôi sẽ làm điều đó với mọi người mà tôi kết nối!”

Một đoạn khác: “Theo lời khuyên của Tim Ferris: Để tối đa hóa năng suất, hãy dành 3-5 giờ hoặc nửa ngày chỉ để tập trung vào MỘT hoạt động hoặc một dự án duy nhất, hơn là cố gắng để thay đổi nhiệm vụ cứ sau 60 phút.”

Bất cứ khi nào bạn thấy hoặc nghe được một câu trích dẫn tạo cảm hứng cho bạn, hoặc biết được một chiến lược, triết lý trao quyền và nghĩ về bản thân: Đây là một nơi cải thiện rộng lớn dành cho tôi, hãy thêm nó vào những lời khẳng định của bạn. Bằng việc tập trung vào chúng mỗi ngày, bạn sẽ bắt đầu tích hợp được sự trao quyền của những câu triết lý hay chiến lược vào cách suy nghĩ và cách sống của bạn, điều sẽ cải thiện kết quả cũng như chất lượng cuộc sống của bạn.

Vài suy nghĩ đúc kết về lời khẳng định

- Để những lời khẳng định của bạn có hiệu quả, điều quan trọng là bạn phải tác động vào cảm xúc của mình khi đọc chúng. Việc nhắc lại một câu hết lần này đến lần khác mà không suy nghĩ, không có cảm xúc thực sự sẽ chỉ mang lại được cho bạn một tác động rất nhỏ. Bạn cần chịu trách nhiệm cho việc tạo ra những cảm xúc chân thực và lòng chúng một cách mạnh mẽ vào từng lời khẳng định mà bạn lặp lại với bản thân. Hãy cảm thấy vui vẻ với điều đó. Nếu bạn cảm thấy hào hứng về một lời khẳng định thì việc nhảy và hét vang nó từ trên nóc nhà cũng chẳng hề gì!
- Nó cũng có thể có lợi để kết hợp mục đích sinh lý, ví như đọc lời khẳng định của bạn khi đứng trên cao, hít một hơi thật sâu, nắm chặt tay, hoặc làm một vài động tác thể dục. Kết hợp những hoạt động thể chất với những lời khẳng định là một cách hay để tận dụng sức mạnh của mối liên kết giữa trí não và cơ thể.
- Hãy luôn ghi nhớ rằng những lời khẳng định của bạn không bao giờ là bản hoàn chỉnh, bởi bạn luôn cần cập nhật chúng. Bởi bạn luôn học hỏi, trưởng thành và đúc kết kinh nghiệm, nên những lời khẳng định của bạn cũng cần được cải thiện. Khi bạn muốn đưa những mục đích, giấc mơ, thói quen hoặc triết lý mới

vào cuộc sống, hãy thêm nó vào những lời khẳng định của mình. Khi bạn hoàn thành được một mục đích hoặc tích hợp được một thói quen mới vào cuộc sống của bạn, bạn có thể nhận thấy mình không còn phải tập trung vào nó mỗi ngày nữa, và do đó, bạn có thể gỡ nó ra khỏi những khẳng định của bản thân.

- Cuối cùng, bạn cần liên tục đọc những lời khẳng định hằng ngày của mình. Đúng vậy, bạn phải đọc chúng hằng ngày. Việc thỉnh thoảng đọc một lời khẳng định sẽ có hiệu ứng như việc thỉnh thoảng tập thể thao. Bạn sẽ không thấy bất kỳ một kết quả nào đo lường được cho đến khi bạn khiến nó trở thành một phần thói quen trong cuộc sống hằng ngày của bạn. Đó là phần lớn những gì mà Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày (Chương 10) đề cập đến – hãy khiến từng phần trong Life S.A.V.E.R.S. thành một thói quen và bạn có thể thực hiện chúng mà không cần phải cố gắng.
- Một điều cần xem xét: Việc đọc cuốn sách này – hoặc bất kỳ cuốn sách nào – là một sự khẳng định với bản thân bạn. Mọi thứ bạn đọc đều ảnh hưởng đến những suy nghĩ của chính bạn. Khi không ngừng đọc những cuốn sách, bài báo có nội dung cải thiện bản thân một cách tích cực, bạn đang lập trình tâm trí của bạn với những suy nghĩ và niềm tin sẽ hỗ trợ bạn trong việc tạo nên thành công.

Tham khảo www.TMMBook.com để:

- Được hỗ trợ để tạo ra những lời khẳng định và khiến chúng hoàn hảo hơn...
- Tham khảo những mẫu khẳng định của cá nhân mình...
- Xem và tải xuống những lời khẳng định có hiệu quả cao của Buổi sáng diệu kỳ trên mọi phương diện từ giảm cân, cải thiện các mối quan hệ, nạp thêm năng lượng, củng cố lòng tự tin, kiếm tiền, vượt qua sự thất vọng và còn nhiều hơn thế...

Life S.A.V.E.R.S.

V – SỰ HÌNH DUNG (VISUALIZATION)

Người bình thường chỉ tin vào sự khả thi.

Người xuất chúng hình dung ra không chỉ những điều khả thi hoặc chắc chắn, mà hơn thế nữa là những điều bất khả. Bằng việc mượn tượng ra điều bất khả, họ bắt đầu xem xét nó như một điều có thể thực hiện được.

— CHERIE CARTER-SCOTT

Hãy nhìn mọi thứ như bạn đang muốn có chúng thay vì coi chúng như những gì chúng hiện hữu.

— ROBERT COLLIER

Sự hình dung, còn được biết đến như hình dung sáng tạo hoặc diễn tập tinh thần, được khuyên dùng để tìm ra những kết quả tích cực ở thế giới bên ngoài của bạn bằng việc sử dụng trí tưởng tượng của bạn tạo nên những bức tranh tưởng tượng về những hành vi đặc biệt và những kết quả xảy ra trong cuộc sống. Sự hình dung, thường được những vận động viên sử dụng để nâng cao khả năng thi đấu, là quá trình tưởng tượng một cách chính xác những gì bạn muốn đạt được, và sau đó luyện tập cho tâm trí những gì bạn cần phải làm để đạt được những điều đó.

Rất nhiều người thành công, bao gồm những người nổi tiếng, ủng hộ việc sử dụng khả năng tưởng tượng, khẳng định nó giữ một vai trò quan trọng trong thành công của họ. Những người như Bill Gates, Arnold Schwarzenegger, Anthony Robbins, Tiger Woods, Will Smith, Jim Carrey và cả Oprah nữa. (Hmm... Có mối liên quan nào giữa việc Oprah là người phụ nữ thành công nhất trên thế giới với việc bà thực hành phần lớn, nếu không phải là cả sáu yếu tố trong Life S.A.V.E.R.S.?)

Tiger Woods, golf thủ xuất sắc nhất mọi thời đại, là một ví dụ điển hình của việc sử dụng sự hình dung để luyện tập trí não thực hiện những cú đánh bóng vào lỗ một cách hoàn hảo của mình. Một tay golf vô địch thế giới khác, Jack Nicklaus, từng nói: “Tôi không bao

giờ đánh một đường bóng nào, thậm chí cả khi luyện tập, mà không có một hình dung rõ nét trong đầu.”

Will Smith nói rằng anh sử dụng sự hình dung để vượt qua những khó khăn và hình dung ra những năm thành công của mình trước khi nó trở thành sự thật. Một ví dụ nổi tiếng khác là diễn viên Jim Carrey, người đã tự viết cho bản thân tấm séc trị giá 10 triệu đô-la vào năm 1987. Anh dành nó cho Lễ Tạ Ơn năm 1995 và thêm vào một dòng ghi nhớ: “Dành cho việc diễn xuất”. Anh đã hình dung nó cho nhiều năm sau, và vào năm 1994, anh đã được trả cát-xê với mức 10 triệu đô-la cho vai diễn của mình trong bộ phim Dum and Dumber.

Bạn sử dụng sự hình dung để hình dung ra điều gì?

Đa số mọi người thường bị giới hạn bởi tầm nhìn của họ trong quá khứ, họ thường “tua” lại những sai lầm, những nỗi đau cũ. Hình dung sáng tạo có thể giúp bạn tạo nên một tầm nhìn sẽ xảy ra trong tâm trí của bạn, đảm bảo điều tuyệt vời nhất kéo bạn lên chính là tương lai của bạn – một tương lai không giới hạn, vô cùng thú vị và hấp dẫn.

Đây là một tóm tắt ngắn gọn về cách tôi sử dụng sự hình dung, bằng cách làm theo ba bước đơn giản này, bạn sẽ tạo ra được một quá trình hình dung riêng cho bản thân. Sau khi đọc lời khẳng định của mình, tôi ngồi ngay tại phòng khách, nhắm mắt lại và thở một vài nhịp chậm và sâu. Trong 5 phút tiếp theo, tôi chỉ đơn giản là mừng tượng bản thân đang sống một ngày mà tôi mong muốn, thực hiện mọi công việc một cách dễ dàng, tự tin và vui vẻ.

Ví dụ, trong những tháng tôi viết cuốn sách này (thực ra tôi đùa đấy – cuốn sách này mất đến vài năm cơ), đầu tiên tôi sẽ hình dung ra bản thân đang viết một cách dễ dàng và tôi đang tận hưởng quá trình sáng tạo mà không hề căng thẳng, lo lắng, sợ hãi. Tôi cũng hình dung ra kết quả cuối cùng – cuốn sách đến được tay độc giả, và họ vô cùng yêu thích nó, cũng như chia sẻ nó với bạn bè. Hình dung là một quá trình để trở nên được tận hưởng, không lo lắng,

căng thẳng, là động lực thúc đẩy tôi hành động và vượt qua sự trì hoãn.

Ba bước đơn giản để thực hành hình dung cho Buổi sáng kỳ diệu

Ngay sau khi đọc những lời khẳng định – những lời mà bạn tập trung thời gian vào những mục đích và những người bạn cần để nâng cuộc sống của bạn lên một tầm cao hơn – chính là thời điểm để hình dung bản thân đang sống theo những lời khẳng định của bạn.

Bước 1: Sẵn sàng

Một vài người thích chơi nhạc – ví dụ như nhạc cổ điển hoặc Ba-rốc (tham khảo thêm về nhà soạn nhạc Bach) – trong sự hình dung của họ. Nếu bạn muốn trải nghiệm chơi nhạc, hãy bật nhạc lên với âm lượng nhỏ.

Bây giờ, hãy ngồi với tư thế lưng thẳng thoải mái. Bạn có thể ngồi trên ghế, trường kỷ, trên sàn, v.v..

Hít một hơi thật sâu.

Nhắm mắt, thư giãn tâm trí và sẵn sàng để tưởng tượng.

Bước 2: Hình dung những gì bạn muốn

Nhiều người không cảm thấy thoải mái với việc hình dung ra sự thành công, và thậm chí còn lo sợ điều đó. Một vài người còn tỏ ra kháng cự với điều này. Một vài người còn cảm thấy tội lỗi khi họ bỏ lại 95% mọi thứ khác đằng sau khi họ trở nên thành công.

Câu trích dẫn nổi tiếng trong cuốn sách A Return to Love (tạm dịch: Sự trở lại với tình yêu) của Marianne Williamson có thể đồng thuận với những ai cảm thấy bị cản trở về mặt tinh thần hoặc cảm xúc khi hình dung: “Nỗi sợ sâu thẳm của chúng ta là chúng ta bất bình đẳng. Nỗi sợ sâu xa của chúng ta là sức mạnh chúng ta có quá

mạnh để đo lường được. Nó là ánh sáng, không phải bóng tối mà chúng ta luôn sợ hãi. Chúng ta tự hỏi bản thân: Tôi là ai để trở nên tỏa sáng, tài năng? Thực sự thì bạn không phải là ai? Bạn là con của Chúa. Vai trò của bạn quá nhỏ để phục vụ thế giới. Chẳng ai biết thế nào là chùn bước, thế nên mọi người quanh bạn chẳng hề cảm thấy bất an. Chúng ta được sinh ra để thể hiện sự huy hoàng của Đấng Tạo hóa bên trong chúng ta. Nó không chỉ của riêng chúng ta mà nó nằm trong tất cả mọi người. Và nếu chúng ta tỏa sáng, một cách vô thức, chúng ta cũng đang giúp những người khác tỏa sáng. Và bởi chúng ta hoàn toàn không hề sợ hãi, sự hiện diện của chúng ta sẽ giúp những người khác xua tan đi nỗi sợ hãi trong họ.”

Món quà tuyệt vời nhất chúng ta có thể gửi đến những người chúng ta yêu thương là sống bằng tất cả tiềm năng của mình. Điều gì giống với bạn? Bạn thực sự muốn điều gì? Hãy quên đi những logic, những giới hạn và thực tế. Nếu bạn có thể có bất cứ thứ gì bạn muốn, làm mọi điều bạn muốn và trở thành bất cứ người nào mà bạn hằng mong ước – bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ muốn có những gì? Bạn sẽ muốn trở thành một người như thế nào?

Hãy hình dung ra những mục tiêu chính, những khao khát thẳm sâu của bạn, và điều thú vị nhất, hãy tưởng tượng đến những giấc mơ sẽ thay đổi hoàn toàn cuộc đời của bạn nếu bạn đạt được chúng. Hãy nhìn, cảm nhận, lắng nghe, chạm, nắm và gửi mọi chi tiết trong hình dung của bạn. Hãy dồn hết mọi giác quan của bạn để tối đa hóa hiệu quả của sự hình dung. Hình dung được tạo ra càng sinh động, bạn càng được thôi thúc để có những hành động cần thiết nhằm biến chúng thành hiện thực.

Giờ đây, hãy hướng tới tương lai để nhìn thấy bản thân đạt được những thành quả mà bạn mong muốn. Bạn cũng có thể xem xét trong tương lai gần – cho đến cuối ngày – hoặc trong tương lai xa hơn, như tôi đã làm khi viết cuốn sách này, tôi tưởng tượng ra cảnh mọi người đọc nó, yêu thích nó và giới thiệu nó cho bạn bè. Điều quan trọng là bạn muốn nhìn thấy bản thân hoàn thành những gì

bạn đã đặt ra, và bạn muốn trải nghiệm cảm giác thực hiện và đạt được những mục đích của mình.

Bước 3: Hình dung ra con người bạn cần trở thành và những gì bạn cần làm

Một khi đã tạo ra được bức tranh rõ nét về những gì bạn muốn, hãy bắt đầu hình dung ra bản thân đang sống như con người bạn cần để đạt được ước mơ của mình. Hãy tự cam kết thực hiện những hành động tích cực mà bạn sẽ cần làm mỗi ngày (tập thể thao, học tập, làm việc, viết lách, gọi điện thoại, gửi e-mail, v.v.) và hãy đảm bảo bạn nhìn thấy bản thân mình đang tận hưởng quá trình đó. Hãy phác họa ra gương mặt tự tin của bạn, liên tục thực hiện những cuộc gọi, làm báo cáo hoặc cuối cùng bạn cũng đã bắt tay vào thực hiện dự án mà bạn đã đình lại từ lâu. Hãy hình dung những đồng nghiệp, khách hàng, gia đình, bạn bè, vợ hoặc chồng bạn đáp ứng những yêu cầu tích cực và triển vọng lạc quan của bạn.

Những suy nghĩ sau cùng về sự hình dung

Ngoài việc đọc những khẳng định của bạn mỗi sáng, thực hiện quá trình hình dung đơn giản này mỗi ngày sẽ giúp thúc đẩy việc lập trình tiềm thức của bạn để đạt được thành công. Bạn sẽ bắt đầu sống đúng với tầm nhìn lý tưởng của mình và biến nó thành hiện thực.

Sự hình dung ra những mục đích và ước mơ của bạn được một vài chuyên gia tin tưởng là có thể thu hút tầm nhìn vào cuộc sống của bạn. Dù bạn có tin vào luật hấp dẫn hay không, người ta vẫn áp dụng nó với sự hình dung trong thực tế. Khi hình dung ra những gì bạn muốn, bạn khuấy động những cảm xúc giúp bạn phấn chấn cũng như thúc đẩy bạn hướng đến mơ ước của bản thân. Càng nhìn ra được những gì bạn muốn một cách sinh động, bạn càng mong muốn được trải nghiệm ngay lập tức cảm giác đạt được mục tiêu của bản thân, và bạn càng dễ dàng để biến khả năng đạt được điều đó thành hiện thực.

Khi bạn sử dụng khả năng hình dung mỗi ngày, bạn đang định hình suy nghĩ và cảm xúc của mình với tầm nhìn của bản thân. Điều này sẽ khiến bạn có thể giữ vững động lực bạn cần để tiếp tục thực hiện những hành động cần thiết một cách dễ dàng hơn. Sự hình dung có thể là một công cụ đầy quyền năng để vượt qua những thói quen giới hạn bản thân như tính trì hoãn và thực hiện những động thái cần thiết để đạt được những mục tiêu của mình.

Tôi khuyên các bạn nên bắt đầu chỉ với 5 phút hình dung. Mặc dù vậy, trong chương tới đây, 6 phút của buổi sáng diệu kỳ, tôi sẽ chỉ ra cho bạn cách để đạt được những lợi ích quyền năng của sự hình dung chỉ trong một phút mỗi ngày.

[Không bắt buộc] Tạo ra bảng hình dung của bạn

Bảng hình dung trở nên phổ biến bởi cuốn sách ăn khách và được chuyển thể thành phim *The Secret*. Một bảng hình dung đơn giản là bạn dán lên đó những tấm hình của những gì bạn muốn có, những con người bạn muốn trở thành và những việc bạn muốn làm, nơi bạn muốn sống, v.v..

Tạo ra một bảng hình dung là một hoạt động khá thú vị mà bạn có thể tự làm hoặc làm cùng bạn bè hay với một người đặc biệt, hoặc thậm chí là cả với lũ trẻ của bạn. Nó cung cấp cho bạn những thứ hữu hình để tập trung vào Hình dung của bạn. Nếu bạn thích xây dựng quá trình này một cách chi tiết, Christine Kane có một blog vô cùng hữu ích – *How to make a vision board* (Tạm dịch: Cách tạo một bảng hình dung), được đăng tải miễn phí trên eBook với tựa đề *The complete Guide to vision boards* (tạm dịch: Cẩm nang tạo bảng hình dung). Cả hai đều được đăng tải trên trang web của cô: www.ChristineKane.com.

Hãy luôn nhớ rằng, mặc dù việc tạo ra một Bảng hình dung là điều thú vị, nhưng nếu không hành động thì bạn sẽ chẳng thay đổi được điều gì. Tôi phải đồng ý với lời phát biểu của Tiến sĩ kiêm bác sĩ y khoa Neil Farber trong bài báo trên psychologytoday.com: “Bảng hình dung là dành cho mơ ước, bảng hành động dành cho thành quả.” Việc nhìn vào bảng hình dung của bạn mỗi ngày có thể giúp

tăng cường động lực và giúp bạn tập trung vào mục đích của bản thân, biết rằng chỉ khi bắt tay vào thực hiện những hành động cần thiết, bạn mới đạt được những kết quả thực sự.

Life S.A.V.E.R.S.

E – TẬP THỂ THAO (EXERCISE)

Nếu bạn không dành thời gian tập luyện, chắc hẳn bạn đang dành thời gian cho sự ốm yếu và bệnh tật.

— ROBIN SHARMA

Bài tập luyện duy nhất mà đa số mọi người thực hành đó là vội vã kết luận, thu hẹp mối quan hệ, lảng tránh trách nhiệm và đẩy những may mắn của họ ra xa.

— KHUYẾT DANH

Bài tập luyện vào sáng sớm nên được trở thành một điều không thể thiếu trong thói quen hằng ngày của bạn. Khi tập luyện thậm chí chỉ vài phút vào buổi sáng, nó cũng sẽ cung cấp cho bạn một nguồn năng lượng nhất định, nâng cao sức khỏe, cải thiện sự tự tin và cảm xúc tích cực, cũng như giúp bạn suy nghĩ tốt hơn, tập trung được lâu hơn. Bạn quá bận rộn để tập luyện? Trong chương tiếp theo, tôi sẽ chỉ cho bạn cách để có thể dành khoảng chỉ 1 phút để tập luyện mỗi ngày.

Tôi đã xem một video khai sáng cho tôi cùng với một chuyên gia phát triển cá nhân kiêm doanh nhân thành đạt, Eben Pagan, người đã được tác giả ăn khách Anthony Robbins phỏng vấn. Tony hỏi: “Eben, đâu là bí quyết hàng đầu để anh đạt được thành công như vậy?” Tất nhiên, câu trả lời của Eben đã là nguồn động viên rất lớn đối với tôi, Eben trả lời: “Tôi bắt đầu mỗi ngày với một nghi lễ thành công cá nhân. Đó là yếu tố quan trọng nhất để đạt được thành công.” Và sau đó, anh đã chia sẻ tầm quan trọng của việc tập luyện vào buổi sáng.

Eben nói: “Mỗi sáng bạn đều phải khiến nhịp tim tăng và để máu tuần hoàn khắp cơ thể, nạp đầy oxy cho phổi của bạn.” Anh nói tiếp: “Đừng chỉ tập luyện vào cuối hoặc giữa ngày. Và thậm chí nếu bạn không muốn tập vào những thời gian này, hãy luôn dành 10-20 phút để tập “jumping jacks” (nhảy cao – nhảy và nâng cao tay chân) hoặc một vài động tác aerobic vào buổi sáng.”

Việc tập thể dục buổi sáng mang lại vô vàn lợi ích không thể chối bỏ. Từ chỗ giúp bạn tỉnh táo và nâng cao tinh thần, cho đến chỗ giúp bạn giữ vững năng lượng ở mức cao cho cả một ngày, việc tập thể dục ngay khi thức dậy có thể cải thiện cuộc sống của bạn theo nhiều cách.

Dù bạn đến phòng tập, chạy bộ hay tập theo DVD hướng dẫn, bạn tập gì trong thời gian đó là tùy bạn, mặc dù vậy tôi sẽ chia sẻ một vài lời khuyên.

Theo cá nhân tôi, nếu cả đời này tôi chỉ được tập một dạng bài tập thì tôi sẽ chẳng ngại ngần gì mà không chọn yoga cả. Tôi bắt đầu tập yoga được một thời gian ngắn sau khi tạo ra Buổi sáng diệu kỳ, và tôi vẫn đang tập nó – vẫn yêu thích nó – mãi về sau. Nó là một môn hoàn hảo, kết hợp cả giãn cơ lẫn luyện sức bền, kết hợp tập trung vào nhịp thở, và nó còn có thể là một dạng thiền định.

Cùng gặp một người độc nhất vô nhị... Dashama

Tôi không thể nói về yoga (hoặc những cách tập luyện khác cũng vậy) mà không nói về người bạn Dashama của tôi. Một vài năm trước, một trong những sinh viên của cô đã giới thiệu cô cho tôi với tư cách là một trong những huấn luyện viên yoga hàng đầu thế giới. Dashama là một trong những giáo viên yoga đáng tin cậy, có trí tuệ và thực tế nhất mà tôi từng được gặp. Tôi xin cô ấy chia sẻ những lợi ích của việc tập yoga.

Dashama: Yoga là một môn khoa học đa diện mà chúng ta có thể áp dụng vào những phạm trù về thể chất, tinh thần, cảm xúc và trí tuệ trong cuộc sống. Khi Hal hỏi tôi về việc đóng góp một đoạn giới thiệu ngắn về yoga cho cuốn sách này, tôi đã cảm thấy yoga thực

sự là một môn hoàn hảo dành cho Buổi sáng diệu kỳ. Từ kinh nghiệm cá nhân, tôi biết rằng yoga có thể giúp bạn tạo ra những điều kỳ diệu trong cuộc sống. Nó cũng từng giúp tôi cũng như vô số người khác mà tôi đã có dịp hướng dẫn bộ môn này trên thế giới.

Điều quan trọng cần ghi nhớ là yoga có thể có nhiều dạng khác nhau. Dù bạn chỉ ngồi thiền định tĩnh lặng, hít thở để tăng khả năng cho phổi hoặc ngả sau (back bending) để có một trái tim khỏe mạnh – chúng đều là những bài tập giúp mọi phạm trù trong cuộc sống của bạn tốt hơn. Điều quan trọng khi học những kỹ thuật để thực hành lúc bạn cần một phương thuốc là sử dụng nó như một nhân tố giúp bạn có được sự cân bằng.

Một buổi tập yoga tốt sẽ giúp bạn nâng cao cuộc sống theo nhiều cách. Nó có thể điều hòa những gì chưa cân bằng, thông suốt những thứ cản trở năng lượng trong cơ thể bạn, tạo ra không gian dành cho máu và năng lượng lưu thông, tuần hoàn. Tôi khuyến khích bạn lắng nghe cơ thể và thử một vài chuỗi bài tập nếu bạn cảm thấy sẵn sàng. Hãy học thêm và xem những video hướng dẫn dạy yoga, hoặc bạn có thể vào trang web của tôi tại pranashama.com.

Mong phước lành và tình yêu đến với tất cả mọi người, Dashama.

Những suy nghĩ cuối cùng về việc tập luyện

Bạn biết rằng nếu muốn có một cơ thể khỏe mạnh và luôn tràn đầy năng lượng, bạn cần phải tập luyện không ngừng. Ai cũng biết điều này. Nhưng chúng ta lại quá dễ dàng để biện minh cho sự lười nhác của mình. Hai lý do chính nhất đó là: “Tôi làm gì có thời gian” và “Tôi đã mệt lắm rồi”. Lý do thì có nhiều, bạn càng sáng tạo, bạn lại càng nghĩ ra được nhiều lý do phải không?

Tốt nhất bạn nên kết hợp việc tập luyện vào Buổi sáng diệu kỳ của mình; bạn nên tập luyện trước khi bị kiệt sức sau một ngày dài làm việc, trước khi bạn trở nên mệt mỏi, trước khi bạn có nguyên cả một ngày để nghĩ ra lý do để không tập luyện. Buổi sáng diệu kỳ thực sự là một cách chắc chắn hiệu quả để tránh những sự nguy hiểm đó và

giúp việc tập luyện trở thành một thói quen hằng ngày (Xem thêm cách dễ dàng để có những thói quen tích cực, như việc tập luyện, trong Chương 9 – Từ không thể chịu đựng đến không thể ngừng: Bí kíp thực sự để định hình những thói quen sẽ thay đổi cuộc sống của bạn (trong 30 ngày) sẽ nâng cao chất lượng cuộc sống của bạn cho những năm về sau).

Khía cạnh pháp lý: Tôi mong không phải nhắc tới điều này, nhưng bạn nên tham khảo tư vấn của bác sĩ hoặc chuyên viên thể chất trước khi bắt đầu bất kỳ bài tập luyện nào, đặc biệt nếu bạn đang bị đau, cảm thấy không thoải mái, v.v.. Bạn có thể cần phải điều chỉnh hoặc thậm chí dừng việc tập luyện nếu cần.

Life S.A.V.E.R.S.

R – ĐỌC (READING)

Một người không đọc sách sẽ chẳng hơn gì một kẻ không biết đọc.

— MARK TWAIN

Đọc sách là dành cho tâm trí cũng như tập luyện dành cho cơ thể và nguyện cầu dành cho tâm hồn. Chúng ta trở thành những cuốn sách mà chúng ta đọc.

— MATTHEW KELLY

Đọc, bài thực hành thứ năm trong Life S.A.V.E.R.S., là cách theo dõi nhanh những chuyển biến trong mọi phạm trù cuộc sống của bạn. Nó là một trong những phương thức cần thiết nhất để có được kiến thức, ý tưởng và chiến lược cần thiết giúp bạn đạt được mức độ 10 của thành công trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

Điều quan trọng là học hỏi từ những chuyên gia – những người đã làm những việc bạn đang muốn làm. Đừng phí phạm thời gian. Cách nhanh nhất để đạt được mọi điều bạn muốn là noi gương những người thành công đã đạt được điều đó. Với một khối lượng

sách đồ sộ nói về mọi chủ đề, bạn sẽ thu nạp được vô vàn kiến thức bằng cách đọc sách mỗi ngày.

Tôi từng nghe một ai đó nói với giọng chế nhạo kiểu Tôi quá giỏi trong việc này, “Ừm, tôi không đọc những cuốn phát triển bản thân này đâu”, cứ như thể anh ta đã biết hết được mọi kiến thức không bằng. Thật là một anh chàng đáng thương. Tôi không chắc đó là do cái tôi hay sự thiếu hiểu biết của anh ta, nhưng anh ta đang bỏ lỡ một trong những nguồn cung cấp kiến thức vô hạn, sự phát triển cũng như ý tưởng thay đổi cuộc sống vô tận mà anh ta có thể có được từ một vài trong số những nhân vật thành công và sáng giá nhất trên thế giới. Những ai biết suy nghĩ phải trái sẽ không bao giờ hành động như anh ta?

Dù điều bạn muốn có trong cuộc sống là gì, sẽ có vô vàn cuốn sách có thể giúp bạn đạt được điều đó. Bạn muốn trở nên sung túc, giàu có, trở thành một tỷ phú tự thân? Có vô số những cuốn sách được viết bởi những người đã đạt được tới đỉnh cao của sự thành công về mặt tài chính sẽ chỉ cách cho bạn. Dưới đây là một vài tác phẩm yêu thích của tôi:

- The Millionaire Fastlane của MJ DeMarco
- Think and Grow Rich của Napoleon Hill
- Secrets of the Millionaire Mind của T. Harv Eker
- Total Money Makeover của Dave Ramsey

Bạn muốn có được một mối quan hệ lãng mạn, tuyệt vời và đầy cảm thông? Chắc chắn sẽ có rất nhiều cuốn sách chỉ cho bạn cách chính xác để xây dựng được những kiểu quan hệ đó. Dưới đây là một vài cuốn sách mà tôi yêu thích:

- The Five Love Languages của Gary D. Chapman
- The SoulMate Experience của Jo Dunn
- The Seven Principles For Making a Marriage Work của John M. Gottman và Nan Silver

Dù bạn muốn thay đổi những mối quan hệ của mình, hay tăng sự tự tin của bản thân, cải thiện sự giao tiếp hoặc khả năng thuyết phục,

học cách trở nên sung túc, hoặc cải thiện bất kỳ phạm trù nào trong cuộc sống của bạn, hãy đi thẳng tới tiệm sách gần nhất – hoặc làm như tôi, lên trang Amazon.com – và bạn sẽ tìm được vô số cuốn sách thuộc mọi lĩnh vực trong cuộc sống mà bạn muốn cải thiện. Dành cho những ai muốn giảm cân hoặc tiết kiệm tiền, tôi cũng khuyên nên sử dụng thư viện địa phương hoặc xem một trong những trang web yêu thích của tôi, www.paperbackswap.com

Để hoàn thiện danh sách những cuốn sách phát triển cá nhân ưa thích của mình – trong đó bao gồm cả những cuốn tạo ra những tác động vô cùng lớn đến sự thành công và hạnh phúc của tôi – hãy xem danh sách Những cuốn sách nên đọc tại www.TMMBook.com

Bạn nên đọc bao nhiêu?

Tôi khuyên bạn nên đọc khoảng ít nhất 10 trang mỗi ngày (5 trang cũng có vẻ chấp nhận được, nếu bạn đọc chậm hoặc chưa thích đọc sách lắm). Cùng làm một phép tính: Đọc 10 trang mỗi ngày không khiến bạn suy sụp mà trái lại sẽ khiến bạn tốt hơn. Chúng ta chỉ đang nói đến việc đọc sách khoảng 10-15 phút hoặc 15-30 phút nếu bạn đọc chậm.

Hãy nhìn theo cách này. Nếu bạn định lượng nó, nếu đọc 10 trang sách một ngày thì một năm bạn sẽ đọc khoảng 3.650 trang sách, tương đương với khoảng 18 cuốn sách phát triển bản thân, mỗi cuốn 200 trang! Nếu bạn đọc 18 cuốn sách kỹ năng phát triển bản thân trong 12 tháng liền, liệu bạn có nghĩ mình sẽ trở nên uyên bác, tự tin – một phiên bản mới, tốt hơn của bạn không? Chắc chắn rồi!

Những suy nghĩ cuối cùng về việc đọc

- Bắt đầu với sự kết thúc trong tâm trí. Trước khi bạn bắt đầu đọc sách mỗi ngày, hãy hỏi bản thân tại sao bạn lại đọc cuốn sách đó – bạn muốn đúc rút được gì từ nó – và giữ nó như kết quả trong tâm trí. Hãy dành một chút thời gian để làm điều này bằng việc tự hỏi bản thân điều mình muốn nhận được từ việc đọc cuốn sách này. Bạn có cam kết đọc hết cuốn sách này không? Quan trọng hơn, bạn có cam kết thực hiện những điều mà bạn

đọc được, bằng cách thực hiện nó thông qua Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày đến cùng không?

- Rất nhiều người thực hiện Buổi sáng diệu kỳ sử dụng thời gian đọc của họ để đọc những đoạn văn trong các cuốn sách đạo, như Kinh thánh, Ngũ Thư và những cuốn sách khác.
- Hy vọng bạn sẽ tiếp thu những lời khuyên mà tôi đã đưa ra cho bạn và bạn đang gạch chân, khoanh tròn, đánh dấu, gấp mép những trang sách, và ghi chú bên lề cuốn sách này. Để hiểu được đa phần các cuốn sách tôi đọc và khiến nó trở nên dễ dàng hơn để xem lại nội dung trong tương lai, tôi gạch chân hoặc khoanh tròn bất cứ điều gì tôi muốn xem lại và ghi chú vào lề để nhắc nhở bản thân tại sao tôi lại gạch chân những dòng đó (Trừ khi đó là những cuốn sách của thư viện). Quá trình đánh dấu sách mà tôi đọc cho phép tôi quay lại và nắm được mọi bài học, ý tưởng và lợi ích quan trọng bất kỳ lúc nào mà không cần phải đọc lại cả cuốn sách.
- Tôi khuyên các bạn nên đọc lại những cuốn sách về phát triển cá nhân có nội dung hữu ích. Hiếm khi chúng ta đọc cuốn sách nào một lần mà có thể hiểu được mọi giá trị của cuốn sách đó. Đạt được mức độ cao trong bất kỳ lĩnh vực nào cũng đều đòi hỏi một sự lặp lại – khai phá một vài ý tưởng, chiến lược hoặc kỹ thuật hết lần này đến lần khác cho đến khi chúng ăn sâu vào trong tiềm thức của bạn. Ví dụ, nếu bạn muốn trở thành “cao thủ” karate, bạn sẽ không thể thành thục các kỹ thuật chỉ trong một buổi học và nghĩ rằng “Tôi đã làm được điều đó”. Không, bạn nên học và luyện tập chúng, sau đó quay lại học chúng thêm một lần nữa với võ sư của bạn, và lặp lại quá trình đó hàng trăm lần chỉ để trở nên điêu luyện một kỹ thuật.

Nắm vững những kỹ thuật để cải thiện cuộc sống của bạn theo cùng một cách. Còn rất nhiều giá trị từ cuốn sách mà bạn đã từng đọc có những chiến lược cải thiện cuộc sống của bạn hơn là những cuốn sách mới trước khi bạn nắm vững những chiến lược đầu tiên. Bất kể khi nào đọc một cuốn sách mà tôi thấy nó thực sự tạo ra tác động lên một phạm trù cuộc sống của tôi, tôi thường sẽ đọc đi đọc lại cuốn sách đó (ít nhất là đọc những phần tôi gạch chân, khoanh tròn, bôi đậm) ngay khi tôi đọc xong sớm nhất có thể. Tôi thường

giữ một khoảng đặc biệt trên kệ sách dành cho những cuốn sách mà tôi sẽ đọc lại. Tôi đã đọc lại những cuốn sách như Think and Grow Rich tận ba lần, và thường đọc lại trong suốt cả năm. Việc đọc lại đòi hỏi tính kỷ luật, vì thường chúng ta sẽ thấy háo hức đọc những cuốn sách mới chưa biết nội dung hơn. Sự lặp lại có thể trở nên nhàm chán và tẻ nhạt (đó là lý do rất ít người có thể “tinh thông” bất cứ điều gì), nhưng chúng ta thậm chí còn nhiều lý do để nên làm điều đó hơn – để phát triển lên tới một tầm cao mới của tính tự giác. Tại sao bạn lại không thử với cuốn sách này nhỉ? Hãy cam kết đọc lại nó khi bạn đọc xong sớm nhất có thể, để đào sâu hơn kiến thức và giúp bản thân có nhiều thời gian để trở thành “bậc thầy” trong Buổi sáng diệu kỳ.

Life S.A.V.E.R.S.

S – VẠCH DẤU (SCRIBING)

Bất cứ điều gì bạn viết ra đều là một hình thức trị liệu mà chẳng hề tốn một xu.

— DIANA RAAB

Những ý tưởng có thể đến bất chợt. Nếu chỉ ghi nhớ bằng tâm trí, bạn sẽ quên rất nhanh.

— ROLF SMITH

Vạch dấu là điều cần thực hành cuối cùng trong Life S.A.V.E.R.S., và thực ra thì tôi muốn chọn từ viết (writing), nhưng hãy cho tôi giữ nó – Tôi cần một chữ “S” để kết thúc cho chuỗi thực hành Life S.A.V.E.R.S. vì chữ “W” cho vào đâu cũng chẳng hợp. Tôi nợ Thesaurus® một lời cảm ơn.

Viết nhật ký

Dạng ghi chú yêu thích của tôi là viết nhật ký, tôi dành 5-10 phút trong Buổi sáng diệu kỳ của mình để làm việc này. Bằng việc viết ra những suy nghĩ của bạn, bạn đã nhận được những nhận thức mà

bạn sẽ không bao giờ thấy được theo cách khác. Cách vạch dấu trong Buổi sáng diệu kỳ sẽ giúp bạn lưu giữ lại những nhận thức, ý tưởng, bước đột phá, giấc ngộ, thành công và những bài học cũng như những cơ hội, sự phát triển cá nhân hoặc sự cải thiện bản thân.

Khi tôi biết đến những lợi ích sâu sắc của việc ghi nhật ký từ vài năm trước – tôi đã từng bỏ dở nó một vài lần – tôi không bao làm điều đó liên tục vì nó không phải một phần trong thói quen hằng ngày của tôi. Thông thường, tôi để cuốn nhật ký ở đầu giường, và mỗi khi về nhà muộn thì 9/10 lần tôi tự nguyện biện cho bản thân rằng tôi quá mệt và chẳng còn hơi sức đâu mà viết nhật ký cả. Cuốn nhật ký của tôi vẫn như gần như trắng trơn. Tôi thậm chí vẫn còn khá nhiều cuốn nhật ký chưa động bút đang nằm trên kệ sách, tôi đã mua rất nhiều cuốn mới – cuốn này đắt tiền hơn cuốn kia – để thuyết phục bản thân rằng nếu tôi bỏ ra số tiền kha khá để mua chúng, tôi chắc chắn sẽ phải dùng nó một cách nghiêm túc. Xem ra lý thuyết này nghe khá nuột phải vậy không? Nhưng không may, chiến lược nho nhỏ của tôi lại chẳng thành, và sau nhiều năm, tôi chỉ đang tích thêm nhiều những quyển sổ đắt tiền hơn mà chẳng thêm động bút tới.

Đó là thời gian trước khi tôi thực hiện Buổi sáng diệu kỳ. Từ ngày đầu tiên, Buổi sáng diệu kỳ đã cho tôi thời gian và cấu trúc để viết nhật ký mỗi ngày, và nó nhanh chóng trở thành một trong những thói quen yêu thích của tôi. Tôi có thể nói với bạn rằng giờ đây, việc viết nhật ký đã trở thành một trong những điều hài lòng và hoàn thiện nhất cuộc đời tôi. Tôi không chỉ nhận được những lợi ích hằng ngày của việc nhận thức trực tiếp những suy nghĩ của mình và viết chúng ra, mà hơn nữa, tôi đã thu nhận được từ việc xem lại những cuốn nhật ký của mình, từ cuốn này đến cuốn khác, sau đó – đặc biệt vào dịp cuối năm. Thật khó để diễn tả bằng lời về những kinh nghiệm của việc xem lại nhật ký của bạn có thể mang tính chất xây dựng đến chừng nào, nhưng tôi sẽ cố gắng hết sức có thể.

Lần xem lại nhật ký đầu tiên của tôi

Vào ngày 31 tháng 12, sau năm đầu tiên tôi thực hiện Buổi sáng diệu kỳ và viết nhật ký, tôi bắt đầu đọc trang đầu tiên tôi viết vào

năm đó. Ngày qua ngày, tôi bắt đầu xem lại và sống lại cả một năm vừa qua. Tôi có thể thăm lại suy nghĩ của mình mỗi ngày, và thu được một quan điểm mới khi tôi ngày càng trưởng thành hơn qua suốt một năm. Tôi rà soát lại những động thái, hoạt động và quá trình mang lại cho tôi một sự đánh giá mới dành cho những gì tôi đã hoàn thành trong 12 tháng qua. Điều quan trọng nhất, tôi có thể ôn lại được những bài học mà tôi đã từng được học, rất nhiều trong số đó tôi đã quên qua cả 365 ngày.

Lòng biết ơn 2.0 – Tôi cũng được trải nghiệm lòng biết ơn một cách sâu sắc hơn nữa – theo cách mà tôi chưa bao giờ có được trước đây – đồng thời trên hai mức độ khác nhau. Đó là điều tôi muốn giới thiệu như một khoảnh khắc Quay trở lại tương lai của mình. Hãy cố gắng theo tôi ở đây (và nếu thích bạn có thể coi tôi như Marty McFly bước ra khỏi con tàu vượt thời gian DeLorean). Vì đã đọc qua cuốn nhật ký của mình, bản thân hiện giờ của tôi (nó cũng là bản thân tương lai của tôi khi tôi đang viết cuốn nhật ký đó) đang nhìn lại tất cả những con người, kinh nghiệm, bài học và những điều đã hoàn thành mà tôi ghi nhận lòng biết ơn trong cả một năm qua. Vì tôi đang trong khoảnh khắc sống lại sự biết ơn mà tôi có được trong quá khứ, tôi không ngừng cảm thấy biết ơn những khoảnh khắc hiện tại vì nó đã cho tôi thấy tôi tiến được bao xa trong cuộc sống kể từ thời khắc đó. Đó thực sự là một trải nghiệm đáng chú ý, và có một chút siêu thực.

Sự trưởng thành mạnh mẽ – Sau đó, tôi bắt đầu xem xét tới giá trị cao nhất mà tôi sẽ nhận được từ việc xem lại nhật ký của mình. Tôi giờ một trang giấy trắng, kẻ một đường ở giữa và viết hai tiêu đề phía trên: Những bài học đã học được và Những cam kết mới. Vì đã đọc đi đọc lại nhật ký hàng trăm lần nên tôi có thể rút ra được hàng tá bài học giá trị.

Quá trình nắm bắt Những bài học đã học được và tạo ra Những cam kết mới này là để thực hiện những bài học giúp ích cho sự phát triển cá nhân hơn bất kỳ điều gì khác.

Trong khi có rất nhiều lợi ích đáng giá của việc viết nhật ký hàng ngày, tôi đã liệt kê ra một số, dưới đây là một vài lợi ích yêu thích

mà việc viết nhật ký mang lại cho tôi:

- Sự rõ ràng – Quá trình viết ra một điều gì đó thúc đẩy chúng ra nghĩ về nó đủ kỹ để hiểu được nó. Viết nhật ký sẽ giúp bạn thêm sáng tỏ, cho phép bạn động não và vượt qua những vấn đề của bản thân.
- Nắm bắt ý tưởng – Việc viết nhật ký không chỉ giúp bạn mở rộng ý tưởng mà còn giúp bạn không bị lạc mất những ý tưởng quan trọng mà bạn muốn thực hiện trong tương lai.
- Xem lại những bài học – Nó giúp bạn xem lại được mọi bài học mà bạn đã từng học.
- Công nhận sự tiến bộ – Thật tuyệt khi quay lại đọc những gì bạn viết trong cả một năm và thấy được sự tiến bộ mà bạn có được. Đó chính là một trong những trải nghiệm mạnh mẽ, truyền cảm hứng để tự tin và thú vị nhất. Nó không thể thực sự nhân đôi bằng cách nào khác.

Sự tập trung vào khoảng cách: Nó đang giúp hay hại bạn?

Trong phần mở đầu của chương này, chúng ta đã nói về việc sử dụng Life S.A.V.E.R.S. để rút ngắn “Khoảng cách tiềm năng” của bạn. Con người được quy định có thứ mà tôi gọi là Sự tập trung vào khoảng cách. Chúng ta thường có xu hướng tập trung vào khoảng cách giữa nơi chúng ta đang sống trong thực tại với nơi chúng ta muốn tới, giữa những gì chúng ta đã hoàn thành với những gì chúng ta có thể hoặc muốn hoàn thành, và khoảng cách giữa con người của chúng ta và quan niệm lý tưởng về con người mà chúng ta tin rằng chúng ta nên trở thành.

Vấn đề ở đây là chính Sự tập trung vào khoảng cách này có thể làm hại đến sự tự tin, hình ảnh cá nhân của chúng ta, khiến chúng ta có cảm giác như chúng ta không có đủ, không hoàn thành đủ và rằng đơn giản là chúng ta không đủ tốt, hoặc ít nhất là không đủ tốt như chúng ta nên phải như thế.

Những người đạt được thành tựu cao thường khá kém trong khoản này, họ luôn quan sát hoặc tối thiểu hóa những việc họ hoàn thành,

tự thân vượt qua mọi sai lầm và không bao giờ cảm thấy những việc họ làm đủ tốt cả.

Điều trớ trêu là sự tập trung vào khoảng cách đóng một vai trò quan trọng lý giải vì sao họ lại là những người đạt được thành tích cao. Sự mong muốn không biết mệt mỏi của họ trong việc rút ngắn khoảng cách chính là động lực giúp họ theo đuổi sự hoàn hảo và không ngừng hướng họ đến những thành tựu. Sự tập trung khoảng cách có thể có lợi và năng suất nếu nó đến từ sự tích cực, chủ động, quan niệm “Tôi cam kết và vô cùng phấn khích về việc thực hiện tài năng của tôi” mà không có bất cứ cảm giác thiếu hụt nào cả. Thật không may, nó rất hiếm khi xảy ra. Đa số mọi người, ngay cả những người đạt được thành tựu cao thường có xu hướng tập trung vào những điều tiêu cực trong khoảng cách của họ.

Những người đạt được những thành tựu cao nhất – những người cân bằng và tập trung vào việc đạt được Thang điểm 10 của sự thành công trong gần như mọi lĩnh vực cuộc sống của họ – đều thực sự vô cùng biết ơn những gì họ có, luôn thừa nhận bản thân với những gì họ làm được và luôn sống trong bình an. Điều này thể hiện cho suy nghĩ Tôi đang làm điều tốt nhất tôi có thể trong thời điểm này, và đồng thời, tôi có thể và sẽ làm được tốt hơn nữa. Việc cân bằng tự đánh giá bản thân giúp tránh được cảm giác thiếu sót – cảm thấy không xứng đáng, làm chưa đủ tốt hoặc không có đủ – trong khi vẫn cho phép họ không ngừng đấu tranh để rút ngắn khoảng cách tiềm năng của họ trong mọi phạm trù.

Thông thường, khi một ngày, một tuần, một tháng hoặc một năm kết thúc, chúng ta sẽ ở trong chế độ tập trung vào khoảng cách, điều này gần như không thể duy trì một đánh giá chính xác về bản thân và sự tiến bộ của chúng ta. Ví dụ, nếu bạn có 10 điều trong danh sách cần làm trong một ngày – ngay cả nếu bạn hoàn thành được 6/10 điều – sự tập trung vào khoảng cách sẽ khiến bạn có cảm giác mình chưa làm được tất cả những điều bản thân mong đợi.

Đa số mọi người làm hàng tá, thậm chí hàng trăm việc có ích trong một ngày, và chỉ làm hỏng một vài điều. Hãy đón xem những điều mà họ ghi nhớ và lặp đi lặp lại trong tâm trí của họ là gì. Chẳng phải

việc tập trung vào 100 điều bạn làm tốt sẽ có ích hơn hay sao? Nó chắc chắn sẽ thú vị hơn rất nhiều.

Vậy điều bạn cần viết vào nhật ký là gì? Việc viết nhật ký mỗi ngày, với một cấu trúc, một quá trình ra chiến lược (hãy dành nhiều hơn 1 phút cho điều này) cho phép bạn tập trung trực tiếp vào điều bạn đã hoàn thành, những gì bạn cảm thấy biết ơn và những điều bạn cam kết sẽ thực hiện tốt hơn vào ngày mai. Như vậy, bạn sẽ tận hưởng được một ngày thú vị hơn, cảm thấy tốt hơn vì bất kỳ sự tiến bộ nào của bạn và sử dụng một mức độ tăng cường rõ ràng để thúc đẩy những thành quả của bạn.

Viết nhật ký hiệu quả

Dưới đây là ba bước đơn giản để bắt đầu việc viết nhật ký hoặc cải thiện quá trình viết nhật ký hiện tại của bạn.

1. Chọn dạng viết – Kỹ thuật số hay truyền thống. Bạn sẽ muốn quyết định việc mình muốn sử dụng cách truyền thống, viết sổ tay hoặc theo cách kỹ thuật số (ví như viết nhật ký trên máy tính hoặc tải những ứng dụng dành cho điện thoại hoặc máy tính bảng). Dù bạn sử dụng cách nào để viết nhật ký (truyền thống hay kỹ thuật số), chúng đều có những điều có lợi và bất lợi (tôi sẽ liệt kê chúng ngay), nhưng đó đều tùy thuộc vào sở thích của cá nhân bạn. Dù bạn thích viết tay hay gõ máy hơn thì đều tương đối dễ dàng để quyết định cả.

2. Mua một cuốn sổ. Nếu bạn chọn cách truyền thống và bạn có thể sẽ muốn lưu giữ cuốn nhật ký trọn đời, hãy chọn cuốn nào bắt mắt và bền nhất. Hãy chọn cuốn sổ không chỉ có dòng kẻ mà còn ghi cả ngày tháng, có đủ chỗ để bạn viết cho 365 ngày. Tôi nhận ra rằng việc có sổ viết sẵn ngày tháng giúp tôi có thể theo dõi việc viết nhật ký mỗi ngày, tôi sẽ nhận ra mình không viết nhật ký ngày nào, bởi những ngày đó trang nhật ký sẽ trắng trơn. Điều này sẽ tạo động lực cho tôi quay trở lại và xem xét lại những ngày tôi bỏ lỡ không viết và nhanh chóng bắt kịp cả ngày của tôi. Việc ngày tháng được ghi sẵn cũng giúp bạn dễ dàng xem lại bất kỳ lúc nào, và trải nghiệm những lợi ích mà tôi đã mô tả trong Lần xem lại nhật ký đầu

tiên của tôi. Một trong những dạng sổ có sẵn ngày tháng yêu thích của tôi là The Winners Journal (www.TheWinnersJournal.com) mà tôi đã sử dụng từ năm 2007-2009, với những kết quả khiến tôi rất hài lòng. Thực tế thì chính nó đã khơi nguồn cảm hứng cho tôi thiết kế cuốn Nhật ký Buổi sáng diệu kỳ (có bán trên Amazon.com). Bạn cũng có thể tải miễn phí bản dùng thử tại trang web chỉ sau ba bước.

Nếu bạn thích dùng nhật ký điện tử, cũng có rất nhiều sự lựa chọn. Ứng dụng nhật ký yêu thích của tôi là Five-Minute Journal (có trên www.FiveMinuteJournal.com) rất phổ biến. Bạn sẽ sử dụng được nó một cách khá dễ dàng bởi nó cung cấp sẵn cho bạn những mẫu câu, ví dụ như “Tôi cảm thấy biết ơn vì...” và “Điều gì sẽ khiến hôm nay trở thành một ngày tuyệt vời nhỉ?” Nó thực sự sẽ chỉ tiêu tốn của bạn 5 phút hoặc thậm chí ít hơn, bao gồm một sự lựa chọn “ban đêm”, cho phép bạn nhìn lại cả ngày của bạn và bạn còn có thể đăng tải những bức ảnh để lưu giữ những kỷ ức một cách trực quan hơn.

Một lần nữa, tôi muốn nhắc lại rằng, bạn có thể chọn bất kỳ hình thức viết nhật ký nào mà bạn muốn. Chỉ cần gõ “nhật ký trực tuyến” (online journal) trên Google hoặc “nhật ký” (journal) vào trang tải ứng dụng, và bạn đã có vô số lựa chọn.

3. Quyết định viết gì. Có vô vàn điều trong cuộc sống mà bạn có thể lưu lại vào nhật ký, và có vô số dạng viết nhật ký. Kiểu nhật ký ghi lại những điều biết ơn, ước mơ, cách giải quyết vấn đề, thức ăn, v.v.. Bạn có thể viết về mục đích của mình, ước mơ, dự định, gia đình, cam kết, bài học đúc rút và mọi thứ mà bạn cảm thấy mình cần để tập trung vào cuộc sống của bản thân. Phương thức viết nhật ký của tôi từ một cấu trúc theo quá trình rất đặc biệt – liệt kê ra những gì mà tôi cảm thấy biết ơn, thừa nhận những gì mình làm được, làm rõ những lĩnh vực mà tôi muốn cải thiện và vạch ra kế hoạch hành động cụ thể mà tôi cam kết sẽ thực hiện để cải thiện – cho đến cách khá truyền thống, chỉ ghi chú ngày tháng và tóm tắt ngắn gọn một ngày của mình. Tôi thấy cả hai cách này đều hay và hữu ích, và nếu được, bạn có thể kết hợp chúng.

Để có một bản mẫu miễn phí của Nhật ký Buổi sáng diệu kỳ, bạn có thể truy cập vào www.TMMBook.com

Bạn có muốn viết sách không?

Theo một khảo sát của Mỹ gần đây, 82% người dân Mỹ đều muốn viết một cuốn sách, nhưng đâu là trở ngại lớn nhất của họ? Bạn đã đoán đúng rồi đó – họ không có thời gian. Nếu bạn từng muốn viết sách, bạn có thể sử dụng thời gian của Buổi sáng diệu kỳ của bạn để làm điều đó. Trên thực tế, tôi đang viết điều này cho các bạn vào 6 giờ 3 phút sáng, trong Buổi sáng diệu kỳ của tôi.

Tôi tin rằng mọi người đều có một cuốn sách bên trong bản thân, chứa đựng những giá trị riêng biệt để đưa ra cho thế giới. Thực tế là, tôi đã từng huấn luyện rất nhiều khách hàng về cách bắt đầu (hoặc kết thúc) cuốn sách đầu tiên (hoặc tiếp theo) của họ, và cách để viết một cuốn sách không chỉ trở thành một cuốn sách bán chạy (đó là một phần khá dễ), mà nó còn tạo ra được một sự biến động.

Tôi luôn cảm thấy hào hứng khi nghe mọi người kể những câu chuyện của họ và những điều đam mê mà họ muốn viết – ý tôi là – vạch dấu (scribe).

Tùy chỉnh Life S.A.V.E.R.S.

Trong Chương 8: Điều chỉnh Buổi sáng diệu kỳ cho phù hợp với phong cách sống để đạt được mục đích và ước mơ lớn nhất của bạn, bạn sẽ học được cách tùy chỉnh và cá nhân hóa gần như mọi mặt của Buổi sáng diệu kỳ của bạn để phù hợp với phong cách sống của mình. Từ bây giờ, tôi muốn chia sẻ một vài ý tưởng đặc biệt hướng đến việc tùy chỉnh Life S.A.V.E.R.S. dựa trên những sở thích và lịch trình của bạn. Những thói quen buổi sáng của bạn hiện chỉ cho phép bạn thực hiện Buổi sáng diệu kỳ trong 20-30 phút, hoặc bạn có thể chọn phiên bản dài hơn hơn theo tuần.

Đây là một ví dụ khá phổ biến, lịch thực hiện Buổi sáng diệu kỳ trong vòng 60 phút, sử dụng Life S.A.V.E.R.S.

Lịch thực hiện Buổi sáng diệu kỳ (60 phút)

Sử dụng Life S.A.V.E.R.S.

- [S] Im lặng (5 phút)
- [A] Đọc lời khẳng định (5 phút)
- [V] Sử dụng khả năng hình dung (5 phút)
- [E] Tập thể thao (20 phút)
- [R] Đọc sách (20 phút)
- [S] Vạch dấu (5 phút)

Tổng thời gian: 60 phút

Kết quả mà bạn đạt được khi thực hiện Life S.A.V.E.R.S. cũng có thể được điều chỉnh theo ý muốn của bạn. Một vài người thích Tập thể thao trước để tăng sự tuần hoàn máu, giúp họ tỉnh táo hơn. Mặc dù vậy, bạn có thể đưa hoạt động này xuống cuối cùng của Life S.A.V.E.R.S. nếu muốn, như vậy, bạn sẽ không cảm thấy khó chịu vì bị đổ mồ hôi khi đang thực hiện Buổi sáng diệu kỳ của mình. Với cá nhân tôi, tôi thích được bắt đầu với một khoảng tĩnh lặng, vì vậy tôi thường thức dậy một cách nhẹ nhàng, giải phóng tâm trí và tập trung vào năng lượng và hành động của mình. Tôi tập thể thao sau cùng, như thế tôi có thể đi tắm ngay lập tức và bắt tay vào một ngày mới. Tuy nhiên, đó là Buổi sáng diệu kỳ của bạn – chứ không phải của tôi – vậy nên cứ tự do trải nghiệm những kết quả khác nhau và chọn ra cách mà bạn thấy thích hợp nhất với bản thân.

Những suy nghĩ cuối cùng về Life S.A.V.E.R.S.

Vạn sự khởi đầu nan. Mọi trải nghiệm mới đều khá khó khăn trước khi nó trở nên dễ chấp nhận. Bạn càng thực hành Life S.A.V.E.R.S. nhiều bao nhiêu, những trải nghiệm đó càng trở nên tự nhiên và bình thường bấy nhiêu. Lần thiền định đầu tiên đã gần như là lần cuối cùng của tôi, vì tâm trí tôi hoạt động như thể một chiếc Ferrari vậy, và suy nghĩ của tôi cứ nhảy loạn xạ, thật khó mà kiểm soát như quả bi sắt trong máy chơi pinball vậy. Hiện giờ, tôi vô cùng thích thiền định, tuy tôi không quá siêu đẳng trong việc này, nhưng tôi cũng có vẻ kha khá. Lần đầu tập yoga của tôi cũng vậy. Tôi y như

cá mắc cạn vậy. Vì không được dẻo dai gì cho cam, nên tôi không thể thực hiện các tư thế một cách chính xác, tôi vừa cảm thấy khó chịu, vừa cảm thấy gượng gạo. Giờ đây, yoga là một trong các môn thể thao ưa thích của tôi, tôi thực sự cảm thấy biết ơn vì đã gắn bó với nó.

Bạn hãy thử bắt đầu thực hiện Life S.A.V.E.R.S. ngay bây giờ, như vậy bạn có thể trở nên quen thuộc và cảm thấy thoải mái với từng điều trong chuỗi này, và có một bước đệm trước khi bạn bắt đầu Buổi sáng diệu kỳ - Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày trong Chương 10. Nếu điều bạn lo lắng nhất là việc tìm được thời gian, thì đừng lo, tôi đảm bảo bạn sẽ luôn có thời gian. Trong chương tiếp theo, bạn sẽ học được cách thực hiện nguyên một Buổi sáng diệu kỳ – nhận được toàn bộ lợi ích từ sáu điều trong Life S.A.V.E.R.S. – chỉ 6 phút mỗi ngày.

Chương 76 phút cho buổi sáng diệu kỳ

(Những kết quả thực sự trong 6 phút)

M

ột mặt, chúng ta đều muốn được hạnh phúc. Mặt khác, chúng ta đều biết những điều sẽ khiến chúng ta hạnh phúc. Tuy nhiên, chúng ta lại không thực hiện chúng. Tại sao? Đơn giản thôi. Chúng ta đều quá bận rộn. Nhưng bận làm cái gì kia chứ? Chúng ta quá bận rộn để cố gắng trở nên hạnh phúc.

— MATTHEW KELLY

Tôi không có thời gian để dậy sớm.

— KHUYẾT DANH

Ồ! Bạn đang bận ư? Thật kỳ lạ, tôi nghĩ là chỉ mình tôi mới bận thôi.

Đa phần câu hỏi – hoặc quan ngại – phổ biến nhất mà tôi nhận được về Buổi sáng diệu kỳ là nó cần bao nhiêu thời gian. Lần đầu khi thực hiện bước đột phá về mức độ thành công (và cả tiềm năng thực hiện) trong mọi lĩnh vực cuộc sống đang bị giới hạn bởi mức độ phát triển cá nhân không đủ (hoặc không tồn tại) của chúng ta, thách thức lớn nhất của tôi là tìm được thời gian để thực hiện điều này.

Sau nhiều năm phát triển và chia sẻ Buổi sáng diệu kỳ, tôi nhận thức được khá rõ về mức độ cần thiết của việc mở rộng nó, vì thế, dù cho có là người bận rộn nhất thế giới, bạn vẫn luôn có thể có thời gian dành cho Buổi sáng diệu kỳ. Tôi đã phát triển 6 phút Buổi sáng diệu kỳ dành cho những ngày vô cùng bận rộn của bạn, cũng như cho những người đang bị choáng ngợp với cuộc sống hiện tại

mà chỉ nghĩ đến việc thêm một việc nữa sẽ khiến bạn thêm căng thẳng.

Tôi nghĩ chúng ta có thể đều đồng ý rằng việc dành ra tối thiểu 6 phút để trở thành người mà chúng ta cần nhằm tạo ra những mức độ thành công cũng như hạnh phúc mà chúng ta thực sự mong muốn không chỉ hợp tình hợp lý mà nó tuyệt đối cần thiết, ngay cả khi chúng ta không có nhiều thời gian. Tôi nghĩ bạn sẽ cảm thấy khá ngạc nhiên trong vài phút tiếp theo khi bạn đọc và nhận ra sức mạnh (và sự thay đổi cuộc sống) mà 6 phút ngắn ngủi đó có thể mang lại!

Hãy tưởng tượng 6 phút đầu tiên vào mỗi buổi sáng sẽ bắt đầu như thế này...

Phút đầu tiên...

Hãy hình dung bản thân bạn thức dậy mỗi sáng một cách thanh thản và bình yên, với một cái ngáp dài, một cái vươn vai thật đã và nụ cười nở trên môi. Thay vì vội vã bước vào một ngày bận rộn – căng thẳng và choáng ngợp – bạn hãy dành phút đầu tiên trong ngày để ngồi tĩnh lặng, với mục đích Im lặng (Silence). Bạn ngồi, một cách bình tâm, bình thản và hít thở sâu một cách chậm rãi. Bạn có thể cầu nguyện thể hiện sự biết ơn về khoảnh khắc đó, hoặc cầu nguyện để nhận được sự dẫn đường cho một ngày của bạn. Có thể bạn quyết định thử thiền trong phút đầu tiên thức dậy. Vì ngồi tĩnh lặng nên bạn hoàn toàn hiện diện tại thực tại, tại chính khoảnh khắc này. Tâm trí bạn được bình lặng, cơ thể được thả lỏng và bạn để mọi muộn phiền, căng thẳng của bạn tan biến. Bạn đã tạo dựng được một ý thức sâu sắc hơn về sự bình yên, mục đích và định hướng...

Phút thứ hai...

Bạn đưa ra những Lời khẳng định hằng ngày – thứ nhắc nhở bạn về tiềm năng vô hạn và những ưu tiên quan trọng nhất của bạn – hãy đọc chúng thật lớn từ đầu đến cuối. Khi bạn tập trung vào những điều quan trọng nhất đối với bản thân, mức độ động lực nội tại của

bạn sẽ được tăng cao. Đọc những điều nhắc bạn về khả năng thực sự của bạn sẽ giúp bạn có thêm cảm giác tự tin. Nhìn vào những gì bạn cam kết, những mục đích và mục tiêu của bạn sẽ giúp bạn tái tạo năng lượng để thực hiện những hành động cần thiết để sống cuộc sống mà bạn thực sự mong muốn và xứng đáng có được, cũng như biết được rằng đạt được nó là điều thực sự khả thi.

Phút thứ ba...

Nhắm mắt lại, hoặc nhìn vào tấm bảng mơ ước và hình dung. Sự hình dung của bạn có thể bao gồm những gì bạn nhìn và cảm nhận được khi chạm được tới mục tiêu của mình. Bạn hình dung một ngày hoàn hảo của mình, nhìn bản thân đang tận hưởng niềm vui công việc, mỉm cười và vui đùa với gia đình hoặc những người đặc biệt của bạn và hoàn thành một cách dễ dàng những gì bạn cần thực hiện trong ngày hôm đó. Bạn nhìn những gì sẽ xảy ra giống như vậy, bạn cảm thấy những gì bạn sẽ cảm thấy và bạn sẽ trải nghiệm được niềm vui của những điều bạn sẽ tạo ra...

Phút thứ tư...

Bạn dành một phút để viết ra những điều mà bạn cảm thấy biết ơn, những gì bạn tự hào và những điều bạn cam kết tạo ra cho ngày hôm đó. Khi làm điều này, bạn tạo ra cho bản thân một nguồn năng lượng, nguồn cảm hứng và tâm lý tự tin...

Phút thứ năm...

Sau đó, hãy cầm lấy một cuốn sách phát triển bản thân và dành một phút quý giá đó để đọc một hai trang sách. Bạn sẽ học được những ý tưởng mới, một vài điều mà bạn có thể thực hiện trong ngày để cải thiện hiệu quả trong công việc hoặc mối quan hệ của bạn. Bạn khám phá ra một vài điều mới mẻ mà bạn có thể sử dụng để suy nghĩ và cảm thấy tốt hơn – để sống tốt hơn...

Phút thứ sáu...

Cuối cùng, hãy đứng dậy và dành phút cuối cùng này để cho cơ thể của bạn hoạt động chút ít. Bạn có thể chạy hoặc giậm nhảy tại chỗ. Bạn có thể chống đẩy hoặc đứng lên ngồi xuống. Việc này sẽ khiến tim của bạn khỏe hơn, tạo ra năng lượng và tăng khả năng tập trung của bạn.

Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu sử dụng 6 phút đó theo cách như vậy mỗi ngày? Chất lượng một ngày – cuộc sống – của bạn sẽ được cải thiện ra sao?

Tôi không khuyên bạn chỉ giới hạn Buổi sáng diệu kỳ của mình trong 6 phút, nhưng như tôi đã nói, trong những ngày vô cùng bận rộn, 6 phút dành cho Buổi sáng diệu kỳ sẽ là một chiến lược khá hiệu quả để tăng khả năng phát triển bản thân của bạn.

Chương 8 Điều chỉnh buổi sáng diệu kỳ

C

ho phù hợp với phong cách sống để đạt được mục đích và ước mơ lớn nhất của bạn.

Buổi sáng diệu kỳ thật tuyệt diệu. Nó cung cấp những mức độ mới về sự minh bạch, tập trung và năng lượng cho cuộc sống của tôi. Điều tuyệt vời là nó có thể trở thành một kỹ năng khác biệt dành cho từng cá nhân, tùy thuộc vào mục tiêu lịch trình của bạn. Với tư cách một doanh nhân và một người mẹ của đứa con mới lên một, đối với tôi, đó là thời gian để cầu nguyện, phản ánh, tập trung vào mục tiêu và mơ ước, việc tập luyện và đập tan căng thẳng của tôi. Nó cũng mang lại cho tôi những khoảng thời gian quý giá để thể hiện sự biết ơn với những người, những sự kiện đáng trân trọng trong cuộc đời tôi. Chúng ta đều cùng có 168 tiếng một tuần, vậy nên hãy bắt đầu áp dụng Buổi sáng diệu kỳ và bạn sẽ tìm thấy được nhiều điều kỳ diệu trong cuộc sống mà bạn chưa bao giờ biết đến sự tồn tại của nó!

— Katie Heaney, chủ sở hữu Hedgehog Group (Saint Louis, MO)

Cho tới điểm này, chúng ta luôn tập trung chủ yếu vào mô hình Life S.A.V.E.R.S. để tăng mức độ phát triển cá nhân của bản thân trong Buổi sáng diệu kỳ. Mặc dù vậy, Buổi sáng diệu kỳ hoàn toàn có thể tùy chỉnh. Tất cả mọi thứ, từ thời gian bạn thức giấc cho đến những hoạt động bạn làm, cũng như khoảng thời gian và thứ tự của từng hoạt động – bạn có thể tùy chỉnh Buổi sáng diệu kỳ của mình theo ý muốn sao cho phù hợp với phong cách sống của bạn và giúp bạn đạt được những mục đích quan trọng nhất, một cách nhanh hơn trước.

Tôi sẽ tóm lược lại mọi thứ ở trên, cũng như khi nào bạn nên ăn sáng (và ăn cái gì), cách để sắp xếp Buổi sáng diệu kỳ phù hợp với những mục tiêu và ước mơ ưu tiên hàng đầu của bạn, bạn sẽ phải làm gì vào các tuần, và mẹo mực để vượt qua được sự trì hoãn và còn hơn thế.

Thức dậy và bắt đầu

Điều này nghe có vẻ hoàn toàn dựa vào trực giác, nhưng lại là điều luôn gắn bó với tôi. Bạn không nhất thiết phải thực hiện Buổi sáng diệu kỳ vào buổi sáng.

Sao cơ?

Tất nhiên, có hàng tá những ưu điểm không thể chối bỏ khi dậy sớm và chủ động bắt đầu một ngày mới của bạn. Mặc dù vậy, với một số người, theo lịch trình đặc biệt và phong cách sống có thể không cho phép họ làm được điều đó. Một cách hiển nhiên, một vài người làm những công việc có giờ giấc trái ngược hoặc chuyên làm ca đêm sẽ có thời gian thức giấc khác với những người đi ngủ vào 9 giờ mỗi tối. Vì mỗi người sẽ có thời gian biểu khác nhau, điều cốt lõi của Buổi sáng diệu kỳ là bạn chỉ cần thức dậy sớm hơn thông thường (thường khoảng 30-60 phút), như vậy, bạn có thể dành thời gian mỗi ngày để cải thiện bản thân, từ đó thay đổi cuộc sống của mình.

Khi nào, tại sao và ăn cái gì (vào buổi sáng)

Cho đến bây giờ, bạn có thể sẽ tự hỏi Tôi sẽ ăn sáng vào thời gian quái nào trong buổi sáng đây?! Tôi sẽ cho bạn câu trả lời ngay bây giờ. Ngoài vấn đề khi nào bạn ăn, bạn chọn ăn cái gì trong Buổi sáng diệu kỳ khá quan trọng, và tại sao bạn ăn những thứ bạn chọn là điều quan trọng hơn cả.

Ăn khi nào – Hãy nhớ rằng tiêu hóa thức ăn là một trong những quá trình giải phóng năng lượng qua cả một ngày. Ăn càng nhiều, bạn càng khiến cơ thể phải tiêu hóa nhiều, bạn càng cảm thấy kiệt sức. Với suy nghĩ đó, tôi khuyên bạn nên ăn sau Buổi sáng diệu kỳ của

bạn. Điều này đảm bảo rằng, để tập trung cao độ vào Life S.A.V.E.R.S., máu của bạn sẽ được đi lên não hơn là qua dạ dày để tiêu hóa thức ăn.

Nếu bạn cảm thấy cần ăn chút gì đó trước vào sáng sớm, hãy chắc chắn rằng bạn chỉ ăn một lượng nhỏ, thức ăn mà bạn ăn sẽ dễ tiêu hóa, ví dụ như hoa quả tươi hay sinh tố.

Tại sao lại ăn món đó – Hãy dành chút thời gian để bàn luận về lý do bạn ăn thức ăn mà bạn chọn. Khi chọn mua đồ trong cửa hàng thực phẩm hoặc chọn món trong thực đơn nhà hàng, tiêu chí của bạn là gì để xác định được đâu là thức ăn bạn muốn cơ thể hấp thụ? Dựa vào mùi vị? Nguyên liệu? Sự tiện lợi? Hay bạn chọn nó thông qua lợi ích sức khỏe? Năng lượng? Chế độ ăn kiêng?

Phần lớn mọi người lựa chọn đồ ăn dựa trên mùi vị, và ở một mức độ sâu hơn, dựa trên cảm xúc của chúng ta gắn với mùi vị của đồ ăn mà chúng ta thích. Nếu bạn hỏi một ai đó: “Tại sao bạn lại ăn kem? Tại sao bạn lại uống soda?” Hoặc “Tại sao bạn lại mua cánh gà chiên?” Bạn sẽ chủ yếu nhận được câu trả lời dạng như: “Mmm, bởi tôi thích ăn kem! Tôi thích uống soda. Tôi đang có hứng ăn gà chiên. Tất cả những câu trả lời dựa trên cảm xúc vui vẻ đó đều chủ yếu dựa vào mùi vị của đồ ăn. Trong trường hợp này, người này không giống như đang giải thích đồ ăn họ chọn bằng những giá trị dinh dưỡng, nguồn năng lượng mà đồ ăn mang lại cho sức khỏe của họ.

Quan điểm của tôi ở đây là: Nếu chúng ta muốn có thêm năng lượng (chúng ta đều muốn như vậy) và nếu chúng ta muốn sống một cuộc sống khỏe mạnh, không bệnh tật (ai cũng muốn vậy phải không?) thì điều cấp thiết là chúng ta nên xem lại lý do chúng ta chọn ăn thực phẩm mà mình đang ăn, và – điều này vô cùng quan trọng – bắt đầu đánh giá cao hơn những lợi ích về sức khỏe và năng lượng của những thực phẩm mà chúng ta tiêu thụ hơn là mùi vị của chúng. Tôi không nói rằng chúng ta nên ăn những đồ ăn có mùi vị kém hấp dẫn để đổi lại những lợi ích về sức khỏe. Tôi muốn nói rằng chúng ta có thể có được cả hai điều này. Nếu chúng ta muốn sống mỗi ngày với một nguồn năng lượng dồi dào để có thể

thực hiện những điều tốt nhất và sống thọ hơn, lành mạnh hơn, chúng ta phải chọn những thực phẩm tốt cho sức khỏe và cung cấp nguồn năng lượng cho cơ thể của chúng ta, và chúng cũng nên có mùi vị ngon miệng nữa.

Ăn cái gì – Trước khi nói về vấn đề này, hãy dành chút ít thời gian để nói về việc chúng ta uống thức uống nào. Hãy nhớ rằng bước thứ 4 trong 5 bước của chiến lược chống ngủ nướng là uống một cốc nước đầy – điều đầu tiên cần thực hiện khi thức dậy – để cơ thể bạn được cung cấp đủ nước và tái tạo năng lượng sau một giấc ngủ dài. Tiếp theo, tôi thường bắt đầu Buổi sáng diệu kỳ của mình bằng cách tự pha cho mình một cốc Bulletproof Coffee. Tôi luôn đặt đồng hồ báo thức sớm hơn 15 phút mỗi ngày để có thời gian pha cà phê mà không bị lấn vào thời gian thực hiện Buổi sáng diệu kỳ.

Về việc ăn thức ăn nào, người ta đã chứng minh rằng thực phẩm tươi sống cung cấp nhiều giá trị dinh dưỡng và nguồn năng lượng dồi dào, ví dụ như rau củ quả tươi sẽ giúp bạn có thêm năng lượng, cải thiện khả năng tập trung tinh thần và cảm xúc, bảo vệ bạn khỏi những tác nhân gây bệnh. Vì vậy, tôi đã tạo ra Sinh tố siêu-thực phẩm của Buổi sáng diệu kỳ cung cấp mọi thứ mà cơ thể bạn cần, chỉ trong một ly sinh tố mát lạnh! Tôi đang nói về protein (toàn bộ các axit amin thiết yếu), Omega 3 (tăng khả năng miễn dịch, cách bệnh về tim mạch, tốt cho não và sức khỏe), cộng với nguồn vitamin và khoáng chất dồi dào. Đó chỉ là dành cho người mới bắt đầu. Tôi thậm chí còn chưa liệt kê ra tất cả những siêu-thực phẩm, ví như chất kích thích, giúp tâm trạng hưng phấn trong Cacao (một giống hạt nhiệt đới sản xuất ra sô-cô-la), năng lượng lâu dài của Maca (có những tác động lên sự cân bằng hoóc-môn), cũng như các dưỡng chất tăng cường miễn dịch và tăng cảm giác ngon miệng từ hạt Chia.

Siêu-thực phẩm Buổi sáng diệu kỳ không chỉ cung cấp cho bạn nguồn năng lượng cao mà mùi vị của nó cũng rất tuyệt. Bạn thậm chí còn có thể nhận thấy nó nâng cao khả năng tạo ra những điều kỳ diệu cho cuộc sống hàng ngày của bạn. Bạn có thể lấy những công thức miễn phí tại www.TMMBook.com

Hãy nhớ câu nói bạn là những gì bạn ăn. Hãy chăm sóc cơ thể của bạn vì nó sẽ phục vụ lại bạn. Bạn sẽ cảm thấy nguồn năng lượng sức sôi và nâng cao sự tinh tường ngay lập tức!

Điều chỉnh Buổi sáng diệu kỳ cho phù hợp với Mục đích và Ước mơ của bạn

Đa số những người thực hành Buổi sáng diệu kỳ và những người đạt được thành tích cao nhờ vào việc thực hành hằng ngày mà nâng cao sự tập trung của họ vào những mục tiêu tức thì và những ước mơ đặc biệt của họ. Điều này đặc biệt đúng với những người đã từng trì hoãn hoặc chưa từng dành thời gian để thực hiện nó – ví dụ như bắt đầu một công việc kinh doanh hoặc viết một cuốn sách. Life S.A.V.E.R.S. là một ý tưởng để cải thiện khả năng tiếp tục tập trung vào những mục tiêu và đẩy nhanh tốc độ tiến bộ của bạn để thực hiện ước mơ của mình.

Ví dụ, khi bạn tạo ra những lời khăng định, hãy đảm bảo rằng chúng phù hợp với những mục tiêu và mong ước của mình, và chúng rõ ràng là những gì bạn cần để suy nghĩ, tin tưởng và để đạt được, như vậy, chúng củng cố những cam kết vững chắc của bạn. Việc đọc chúng hằng ngày sẽ giúp bạn tập trung vào những ưu tiên hàng đầu và những bước bạn cần để đạt được mục tiêu của mình.

Khi bạn đang thực hiện việc Hình dung buổi sáng của mình, hãy tưởng tượng bản thân đã không ngừng tận hưởng quá trình để đạt được mục tiêu của bản thân (như tôi đã làm khi viết cuốn sách này) và giữ bức tranh phác họa thành công mà bạn đạt được trông sẽ ra sao một cách rõ nét. Hãy nhớ đưa tất cả các giác quan của bạn vào – nhìn, cảm nhận, nếm, chạm thậm chí là ngửi mọi chi tiết của sự hình dung của bạn và những kết quả như bạn mong muốn. Hình dung của bạn càng sống động, hiệu quả của nó càng tăng, giúp bạn có động lực mà khao khát thực hiện những bước cần thiết để hướng tới những mục tiêu hằng ngày của mình.

Vượt qua sự trì hoãn: Hãy làm những điều tệ nhất trước

Một trong những chiến lược hiệu quả nhất để vượt qua được thói quen trì hoãn và tối đa hóa năng suất của bạn để bắt đầu thực hiện những nhiệm vụ đầu tiên mà bạn cho là quan trọng – hoặc ít nhất là thú vị – với bản thân vào buổi sáng.

Trong cuốn sách bán chạy của mình Eat That Frog (Để hiệu quả trong công việc, Nxb Trẻ, First News - Trí Việt), chuyên gia huyền thoại Brian Tracy đã chỉ ra cách để hoàn thành những việc dằn dặt tâm trí đạt được những điều có thể đưa chúng ta đến tầm cao hơn trong cuộc sống vào buổi sáng. Ý tưởng là làm những nhiệm vụ khó trước (frog eating) và loại bỏ nó ra khỏi con đường tạo động lực và khiến một ngày của bạn năng suất hơn.

Mục đích của Buổi sáng diệu kỳ là thức dậy với mục đích – kết hợp những lợi ích của việc dậy sớm và sự phát triển cá nhân – và không cần phải quá lo lắng với những hoạt động bạn làm, miễn là những hoạt động bạn chọn đều chủ động và giúp bạn cải thiện thế giới bên trong (bản thân bạn) và thế giới bên ngoài (cuộc sống của bạn).

Trong chương này tôi sẽ cung cấp cho bạn một vài ý tưởng và chiến lược để bạn có thể thiết kế Buổi sáng diệu kỳ của bạn như thế nào và làm sao điều tiết nó cho phù hợp với phong cách sống của bạn để nó có thể góp thêm những giá trị cho cuộc sống của bạn cũng như giúp bạn đạt được những mục tiêu quan trọng nhất của mình. Tôi cũng cho thêm những ví dụ trong đời thực về những Buổi sáng diệu kỳ được thiết kế bởi những cá nhân – từ doanh nhân đến những bà nội trợ, từ học sinh trung học đến sinh viên – để phù hợp với những lịch trình, mỗi ưu tiên và phong cách sống riêng của họ.

Buổi sáng diệu kỳ cuối tuần

“Thức giấc sớm vào sáng thứ Bảy giúp tôi kết thúc công việc của mình với một tâm trạng vô cùng thoải mái. Tôi không có cảm giác áp lực về thời gian của những ngày trong tuần vào những ngày cuối tuần. Nếu thức giấc sớm, sớm hơn tất cả mọi người khác, tôi có thể lên kế hoạch cho một ngày hoặc ít nhất là cho những hoạt động của tôi với một tâm trí được thư giãn.” – Oprah Winfrey

Tôi hoàn toàn đồng ý với Oprah. Khi lần đầu tạo ra Buổi sáng diệu kỳ, tôi chỉ lên kế hoạch từ thứ Hai tới thứ Sáu mà không bao gồm những ngày cuối tuần. Tôi cũng nhanh chóng nhận ra rằng mỗi ngày thực hiện Buổi sáng diệu kỳ tôi đều cảm thấy tốt hơn, làm việc năng suất hơn những ngày tôi ngủ dậy muộn, lúc nào cũng lờ đờ và làm việc kém năng suất.

Hãy tự thân trải nghiệm. Bạn có thể bắt đầu, như tôi đã làm, bằng việc chỉ thực hiện Buổi sáng diệu kỳ cho những ngày trong tuần. Hãy xem bạn cảm thấy ra sao sau khi ngủ nướng vào sáng thứ Bảy và Chủ nhật. Nếu bạn cảm thấy, như rất nhiều người, rằng mọi ngày của bạn đều tốt hơn khi bạn bắt đầu nó với Buổi sáng diệu kỳ, bạn có thể sẽ nhận ra dịp cuối tuần thực sự là khoảng thời gian yêu thích của bạn để thực hiện nó.

Hãy khiến Buổi sáng diệu kỳ của bạn tươi mới, vui vẻ và đầy hứng khởi!

Qua nhiều năm, Buổi sáng diệu kỳ của tôi vẫn tiếp tục phát triển. Bởi tôi vẫn thực hiện Life S.A.V.E.R.S. hằng ngày và không tìm thấy bất kỳ lý do nào để ngừng nhu cầu về lợi ích mà 6 điều từ mô hình đó mang lại, tôi nghĩ điều quan trọng là kết hợp các thứ lại và giữ cho Buổi sáng diệu kỳ của bạn phong phú hơn. Giống như một mối quan hệ, bạn luôn phải khiến nó thú vị, vui vẻ, có như vậy thì mọi thứ mới không bị nhàm chán và cũ kỹ.

Ví dụ, bạn có thể thay đổi thói quen tập thể thao 3 tháng một lần hoặc thậm chí hằng tháng. Bạn có thể thử thiền định khác đi, chỉ cần tìm kiếm trên Google hoặc tải vô vàn ứng dụng Thiền định về điện thoại, bạn có thể tạo ra một bảng hình dung và cập nhật nó thường xuyên. Như tôi đã giới thiệu trong phần Những lời khẳng định: bạn nên cập nhật thường xuyên những lời khẳng định của mình để kích thích giác quan và để luôn có sự kết nối với tầm nhìn ngày càng phát triển của bạn dành cho con người mà bạn muốn và có thể trở thành.

Tôi cũng đã điều chỉnh Buổi sáng diệu kỳ của mình, dựa trên những thay đổi về lịch trình, công việc và những dự án mà tôi đang thực

hiện. Khi đang chuẩn bị cho một buổi thuyết trình hoặc cuộc họp sắp tới, tôi dành nhiều thời gian trong Buổi sáng diệu kỳ của mình để tập luyện thuyết trình. Khi đi công tác, đến các trường hoặc tới các công ty để thuyết giảng, tôi sẽ phải nghỉ tại khách sạn, do đó, tôi cũng điều chỉnh Buổi sáng diệu kỳ của mình sao cho phù hợp với hoàn cảnh. Ví dụ, nếu phải làm việc muộn vào ban đêm để chuẩn bị cho cuộc họp ngày hôm sau, tôi sẽ thức dậy muộn và bắt đầu một ngày của tôi muộn hơn một chút.

Một ví dụ khác của việc điều chỉnh dựa trên những dự án hiện tại của tôi trong vài tháng vừa qua, vì Buổi sáng diệu kỳ của tôi, trở trêu thay, lại tập trung nhiều vào việc hoàn thiện cuốn sách này. Tôi vẫn luôn giữ thói quen thực hiện Life S.A.V.E.R.S. – tôi thực hiện phiên bản ngắn, vì thế, tôi sẽ có nhiều thời gian hơn để viết lách.

Như bạn có thể thấy, bạn luôn có thể thiết kế và tùy chỉnh Buổi sáng diệu kỳ sao cho phù hợp với phong cách sống của bạn.

Những suy nghĩ cuối về việc tùy chỉnh Buổi sáng diệu kỳ

Mọi người cần sự đa dạng. Điều quan trọng là bạn luôn làm cho Buổi sáng diệu kỳ của mình được mới mẻ. Như một trong những người cố vấn đầu tiên của tôi đã từng nói với tôi rằng mỗi khi tôi phàn nàn về sự nhàm chán của công việc đại diện bán hàng: “Nó nhàm chán là do ai? Và ai cần có trách nhiệm khiến nó thú vị trở lại?” Đây là một bài học tuyệt vời mà tôi không bao giờ quên. Dù là những thói quen hay các mối quan hệ của chúng ta, chúng ta đều phải có trách nhiệm chủ động, liên tục khiến nó diễn ra theo cách mà chúng ta muốn.

Hãy nhớ rằng, khoảnh khắc bạn chấp nhận chịu trách nhiệm hoàn toàn với mọi thứ trong cuộc sống của bạn chính là khoảnh khắc bạn công bố sức mạnh của mình để thay đổi mọi thứ trong cuộc sống.

Chương 9 Từ không thể chịu đựng đến không thể ngừng

B

Í kíp thực sự để định hình những thói quen sẽ thay đổi cuộc sống của bạn (trong 30 ngày)

Không ai sinh ra đã là người thành công. Họ đạt được những thành tựu đó bằng việc thiết lập thói quen làm những điều mà những người không thành công không thích làm. Những người thành công vẫn sẽ làm những điều cần làm, dù đó là những điều họ không thích.

— DON MARQUIS

Động lực giúp bạn bắt tay vào thực hiện. Thói quen giữ cho bạn tiếp tục không bỏ cuộc.

— JIM ROHN

Chất lượng cuộc sống của chúng ta được tạo nên bởi chất lượng thói quen của bản thân. Một người đang sống trong sự thành đạt sẽ chỉ có những thói quen đang tạo nên và giữ vững những mức độ thành công. Mặt khác, nếu một ai đó không trải nghiệm những mức độ thành công như họ muốn – trong bất kỳ lĩnh vực nào – họ sẽ không cam kết có những thói quen cần thiết để tạo nên những kết quả họ mong muốn.

Những thói quen của chúng ta sẽ tạo nên cuộc đời của chúng ta, nên có thể cho rằng không có một kỹ năng đơn lẻ nào quan trọng với bạn để học hỏi và trở nên điêu luyện bằng kỹ năng kiểm soát những thói quen của mình. Bạn phải xác định, thực hiện và duy trì những thói quen cần thiết để tạo ra những kết quả mà bạn mong muốn trong cuộc sống, đồng thời học cách loại bỏ những thói quen

tiêu cực kìm hãm bạn đạt được những tiềm năng thực sự của bản thân.

Thói quen là những hành vi được lặp đi lặp lại thường xuyên và có xu hướng được thực hiện một cách vô thức. Dù bạn nhận ra hay không, cuộc sống của bạn đã và đang tiếp tục được xây dựng nên bằng những thói quen của bạn. Nếu bạn không kiểm soát được chúng, chúng sẽ nắm quyền điều khiển cuộc đời bạn.

Thật không may, nếu bạn giống như đa số mọi người, bạn chưa từng được dạy cách tạo ra và duy trì những thói quen tích cực. Không có lớp học nào trong bất kỳ trường nào dạy chúng ta bài học Làm chủ thói quen. Tuy nhiên, họ nên tổ chức những lớp học như vậy. Một khóa học như thế có lẽ sẽ quan trọng hơn đối với những thành công của bạn và chất lượng cuộc sống nói chung hơn là những khóa học kết hợp khác.

Bởi họ không bao giờ học được cách làm chủ thói quen của bản thân nên họ hầu như đều thất bại trong gần như mọi lần thử kiểm soát chúng, hết lần này tới lần khác. Những cam kết thay đổi trong năm mới là một ví dụ.

Một thói quen thất bại: Thay đổi trong năm mới (NYRs)

Mỗi khi năm mới đến sẽ có hàng triệu cam kết thay đổi của mọi người có thiện ý, nhưng không đến 5% trong số chúng ta thực hiện được chúng. Mỗi thay đổi mà bạn muốn đưa vào cuộc sống của mình trong năm mới thực sự là một thói quen tích cực (giống như tập thể thao hoặc dậy sớm), hoặc bạn sẽ muốn loại bỏ một thói quen tiêu cực (như hút thuốc hoặc ăn đồ ăn nhanh). Bạn không cần đến một thống kê để nói với bạn điều đó, đa số mọi người đều bỏ cuộc và chấm dứt việc thực hiện những thay đổi trong năm mới trước cả khi tháng Một đang tới gần.

Có thể bạn đã từng chứng kiến hiện tượng này trong đời thực. Nếu bạn từng đến phòng tập vào tuần đầu tiên của tháng Một, bạn sẽ thấy phải khó khăn thế nào để tìm lấy được một chỗ đậu xe. Mọi người với thiện ý và mục đích tốt cùng mong muốn thay đổi trong

năm mới là giảm cân và sở hữu một thân hình đẹp. Mặc dù vậy, nếu quay trở lại phòng tập vào gần cuối tháng, bạn sẽ nhận thấy rằng bãi đậu xe còn trống hẳn một nửa diện tích. Đa số mọi người trang bị một chiến lược để gắn kết với những thói quen mới, và họ tiếp tục thất bại.

Tại sao việc tạo ra và duy trì những thói quen cần thiết giúp chúng ta trở nên khỏe mạnh, hạnh phúc và thành công lại khó khăn đến vậy?

Chúng nghiện điều cũ: Thay đổi là một điều đau đớn

Đúng, chúng ta, ở một mức độ nào đó, đều nghiện những thói quen của mình. Dù đó là thói quen về mặt tâm lý hay thể chất, một khi một thói quen đã được thúc đẩy đủ để lặp lại, nó rất khó để thay đổi. Đó là một chiến lược đã được minh chứng, nếu bạn không có một tác động nào.

Một trong những lý do chính mà đa số mọi người đều thất bại khi tạo ra và duy trì những thói quen mới đó là bởi họ không biết mình mong đợi điều gì, và họ không có một chiến lược thắng lợi nào.

Một thói quen mới thực sự cần bao nhiêu thời gian để hình thành?

Tùy thuộc vào những gì bạn đọc hoặc những chuyên gia bạn lắng nghe, bạn sẽ nghe được bằng chứng hấp dẫn rằng phải mất một quá trình thoi miên, 21 ngày, hoặc thậm chí là 3 tháng để đưa một thói quen mới vào cuộc sống của bạn – hoặc loại bỏ một thói quen cũ khỏi cuộc sống của bạn.

Lời đồn về quá trình 21 ngày phổ biến này bắt đầu từ cuốn sách Psycho-cybernetics: A new way to get more living out of life (tạm dịch: Điều khiển tinh thần: Một cách mới để có thêm sinh kế trong cuộc sống) được xuất bản vào năm 1960. Cuốn sách của tác giả – bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ, Tiến sĩ Maxwell Maltz, ông nhận ra rằng những người bị mất chân sẽ mất trung bình khoảng 21 ngày để làm quen được với việc không còn chi dưới. Ông cũng đồng ý rằng mọi người cần 21 ngày để điều chỉnh đa số các thay đổi trong cuộc

sống. Một vài người sẽ đồng tình rằng thời gian để một chuỗi tự động thật sự trở thành một thói quen cũng sẽ phụ thuộc vào độ khó của thói quen đó.

Kinh nghiệm cá nhân và những kết quả thực tiễn mà tôi đã được chứng kiến khi huấn luyện cho hàng trăm khách hàng đã dẫn tôi đến một kết luận rằng bạn có thể thay đổi bất cứ thói quen nào trong vòng 30 ngày nếu có một chiến lược đúng đắn. Vấn đề là, đa số mọi người không có một chiến lược nào cả. Vì vậy, năm này qua năm khác, họ dần mất đi sự tự tin và khả năng cải thiện bản thân của mình, bởi họ thử và thất bại hết lần này tới lần khác. Một điều gì đó cần thay đổi.

Bạn có thể làm chủ thói quen của mình bằng cách nào? Bạn có thể hoàn toàn kiểm soát cuộc đời – tương lai – của bạn ra sao bằng việc học cách xác định, thực hiện và duy trì mọi thói quen tích cực mà bạn muốn và loại bỏ mãi mãi mọi thói quen tiêu cực? Bạn đang chuẩn bị học một chiến lược đúng đắn, một chiến lược mà đa số mọi người đều không có ý niệm gì về nó cả.

Buổi sáng diệu kỳ – Chiến lược “Làm chủ thói quen” trong 30 ngày (thực sự có hiệu quả)

Một trong những trở ngại lớn nhất ngăn cản mọi người thực hiện và duy trì thói quen tích cực là họ không có chiến lược đúng đắn. Họ không biết kỳ vọng điều gì và không chuẩn bị để vượt qua những thử thách về mặt cảm xúc cũng như tinh thần như một phần trong quá trình thực hiện bất kỳ thói quen mới nào.

Chúng ta bắt đầu bằng việc chia khung thời gian 30 ngày để thực hiện một thói quen tích cực mới (hoặc loại bỏ một thói quen cũ, tiêu cực) thành 3 phần, mỗi phần kéo dài 10 ngày. Mỗi phần sẽ giới thiệu một tập hợp những thử thách về cảm xúc và rào cản về tinh thần khác nhau để gắn kết với một thói quen mới. Vì một người bình thường không thể nhận ra những thử thách và rào cản này, nên khi đối mặt với chúng, họ sẽ bỏ cuộc bởi họ không biết cách để vượt qua chúng.

[Ngày 1-10] Giai đoạn 1: Không thể phá vỡ

10 ngày đầu tiên của việc thực hiện thói quen mới, hoặc loại bỏ thói quen cũ, có thể cảm giác như không thể phá vỡ. Mặc dù vài ngày đầu tiên có thể dễ dàng, thậm chí là hứng thú – bởi nó là một điều gì đó mới mẻ – ngay khi sự mới mẻ qua đi, thực tế bắt đầu. Bạn sẽ ghét nó. Nó khá là đau đớn và chẳng có gì là vui nữa. Từng tế bào của bạn có xu hướng phản kháng và chối bỏ sự thay đổi. Tâm trí bạn chối bỏ nó và bạn nghĩ: “Tôi chẳng ưa nó chút nào”. Cơ thể bạn phản kháng lại nó và nói với bạn: “Tôi không thích cái cảm giác này.”

Nếu thói quen mới của bạn là thức dậy sớm (điều này có thể hữu dụng để bắt đầu ngay bây giờ), trong 10 ngày trải nghiệm đầu tiên của mình, bạn có thể: [Tiếng chuông báo thức reo] Ô, đã sáng rồi ư, tôi không muốn dậy chút nào. Tôi mệt quá đi mất. tôi cần phải ngủ thêm. Thôi, chỉ ngủ thêm 10 phút nữa thôi. [Sau đó bạn nhấn nút tạm ngừng].

Vấn đề của đa số mọi người là họ không nhận ra rằng điều dường như không thể phá vỡ trong 10 ngày đầu tiên chỉ mang tính chất “tạm thời”. Thay vào đó, họ nghĩ đó là cảm giác khi thực hiện thói quen mới, và họ sẽ luôn cảm thấy như vậy, họ sẽ tự nhủ: “Nếu thói quen mới khó khăn thế này thì quên quách nó đi cho xong – nó đâu có đáng để cố gắng.”

Kết quả là, 95% xã hội chúng ta – đa số sống cuộc sống tầm thường – đều thất bại hết lần này tới lần khác, khi bắt đầu tạo thói quen rèn luyện thể chất, cai thuốc lá, cải thiện chế độ dinh dưỡng, chi tiêu hợp lý, hoặc bất kỳ thói quen nào sẽ cải thiện cuộc sống của họ.

Đây là nơi bạn có được lợi thế hơn 95% những người khác. Hãy nhìn, khi nào bạn chuẩn bị cho giai đoạn 10 ngày đầu tiên, khi nào bạn biết nó là cái giá bạn phải trả để đạt được thành công, rằng 10 ngày đầu tiên sẽ là một thử thách, nhưng nó chỉ mang tính tạm thời, bạn có thể đánh bại chúng và thành công! Nếu những lợi ích đủ tuyệt, chúng ta có thể làm mọi thứ trong 10 ngày phải không nào?

Vì vậy, 10 ngày đầu tiên thực hiện bất kỳ thói quen mới nào không phải là một nỗi lo sợ. Bạn hoàn toàn có thể vượt qua nó. Bạn thậm chí có thể không ưa nó lúc đó. Nhưng bạn có thể làm được. Đặc biệt, hãy xem xét rằng, nếu vượt qua được giai đoạn này thì mọi việc sẽ trở nên dễ dàng hơn, và phần thưởng là – ồ – chỉ là khả năng tạo ra mọi thứ bạn muốn cho cuộc sống của bạn thôi ấy mà.

[Ngày 11-20] Giai đoạn 2: Không thoải mái

Sau khi đã vượt qua được giai đoạn đầu tiên – 10 ngày khó khăn nhất – bạn sẽ bắt đầu giai đoạn 10 ngày thứ hai, được cho là sẽ dễ dàng hơn. Bạn sẽ bắt đầu sử dụng thói quen mới, phát triển sự tự tin và những sự kết hợp tích cực cho lợi ích trong thói quen của bạn.

Giai đoạn 2 này đã không còn là những ngày tháng không thể chịu đựng được, tuy nhiên, nó vẫn chưa được thoải mái và sẽ đòi hỏi sự kỷ luật và cam kết của bạn. Tại giai đoạn này, bạn vẫn dễ bị hấp dẫn để quay trở lại những hành vi cũ. Ví dụ, thức dậy sớm là thói quen mới của bạn, nhưng bạn vẫn sẽ dễ dàng ngủ lại bởi đó là điều bạn làm từ lâu. Hãy kiên trì và giữ vững cam kết. Như vậy là bạn đã chuyển từ Không thể chịu đựng tới Không thoải mái, và bạn đang dần nhận ra **KHÔNG THỂ DỪNG LẠI** có cảm giác ra sao.

[Ngày 21-30] Giai đoạn 3: Không thể dừng lại

Khi bạn đi tới 10 ngày cuối – giai đoạn cuối cùng – một vài người khi tới giai đoạn này đều mắc phải một sai lầm tai hại: tuân theo lời khuyên phổ biến từ rất nhiều chuyên gia, nói rằng chỉ cần 21 ngày thói quen mới sẽ được định hình.

Ở một góc độ nào đó, những chuyên gia này có lý. 21 ngày – hai giai đoạn đầu tiên – là khoảng thời gian để định hình thói quen mới. Nhưng 10 ngày cuối cùng đặc biệt quan trọng trong việc giữ thói quen đó được lâu dài. 10 ngày cuối cùng là lúc bạn cố gắng một cách tích cực và hợp tác vui vẻ với thói quen mới của bạn. 20 ngày đầu tiên vô cùng khó khăn và gian nan. Thay vì ghét bỏ thói quen

mới, bạn bắt đầu cảm thấy tự hào về bản thân vì đã cố gắng đi được một chặng đường xa đến vậy.

Giai đoạn 3 cũng là lúc sự thay đổi thực sự diễn ra, bởi thói quen mới đã trở thành một phần đặc tính của bạn. Nó chuyển giao giữa một điều gì đó bạn đang cố gắng và con người bạn đang trở thành. Bạn bắt đầu nhìn bản thân như một người sống với thói quen đó.

Quay lại ví dụ dậy sớm của chúng ta: bạn đi từ chỗ có một đặc tính là Tôi không phải “con người của buổi sáng” tới Tôi là con người buổi sáng! Thay vì khiếp sợ mỗi khi chuông báo thức reo vào buổi sáng, giờ đây, bạn cảm thấy phấn khích, hào hứng thức giấc mỗi khi đồng hồ điểm chuông, bởi bạn đã vượt qua được 20 ngày trong hai giai đoạn đầu. Bạn đang bắt đầu nhận ra và cảm nhận được những lợi ích từ nó.

Rất nhiều người tự tin thái quá, vỗ về bản thân và nghĩ: “Tôi đã thực hiện nó trong 20 ngày, vì vậy tôi sẽ nghỉ ngơi vài ngày.” Vấn đề nằm ở chỗ 20 ngày đầu tiên đó là giai đoạn khó khăn nhất trong quá trình. Tạm dừng một vài ngày trước khi bạn đầu tư thời gian cần thiết vào việc nỗ lực một cách tích cực sẽ khiến bạn khó có thể quay trở lại tiếp tục quá trình đó. Giai đoạn cuối này là lúc bạn thực sự bắt đầu vui thích với thói quen mới, thói quen sẽ khiến bạn duy trì trong tương lai.

Nhưng tôi ghét chạy bộ lắm

“Dù gì thì tôi cũng không phải vận động viên chạy, Jon à. Tôi ghét chạy bộ lắm. Không đời nào tôi có thể chạy được đâu.”

“Thôi nào, Hal – đây là hoạt động để gây quỹ cho Front Row Foundation.” Jon Berghoff đáp. “Hãy nhìn này, tôi không nghĩ tôi có thể chạy marathon đâu, nhưng nếu anh cam kết chạy, anh sẽ tìm được cách để khiến nó diễn ra. Và tôi đang nói với anh, nó thực sự là một trải nghiệm thay đổi cuộc sống đó!”

“Tôi sẽ suy nghĩ về điều này.”

Tôi chỉ nói vậy với Jon để anh ấy không thuyết phục tôi nữa thôi. Đừng hiểu lầm tôi, tôi hoàn toàn tin tưởng và ủng hộ việc thay đổi cuộc sống của Front Row Foundation. Tôi đã từng quyên góp tiền cho tổ chức này trong nhiều năm, nhưng viết một tấm séc thì dễ dàng hơn nhiều so với việc chạy marathon. Trừ khi tôi đang bị rượt đuổi, chứ 10 năm nay tôi đã không chạy nhiều kể từ sau khi tốt nghiệp phổ thông. Và thậm chí khi đó, tôi cũng chỉ chạy để không bị trượt môn thể dục.

Bên cạnh đó, từ sau tai nạn ô tô của mình, khi 20 tuổi, tôi luôn lo sợ điều gì đó sẽ xảy ra nếu tôi dồn trọng lực quá nhiều vào đôi chân. Trên thực tế, mỗi khi đi trượt tuyết, tôi không thể ngừng tưởng tượng đến cảnh mình bị trượt hoặc ngã một cú đau điếng, và sau đó thì chân mình sẽ bị gãy, lòi cả xương ra ngoài da. Đó là một suy nghĩ ghê rợn, nhưng việc bạn bị gãy chân và được chẩn đoán là có thể sẽ mất khả năng đi lại sẽ khiến bạn có những suy nghĩ như vậy.

Một tuần sau cuộc nói chuyện với Jon, một trong những khách hàng của tôi – Katie Fingerhut – vừa hoàn thành cuộc chạy marathon thứ hai của mình. “Hal, nó thật tuyệt. Tôi cảm giác như tôi có thể làm bất cứ thứ gì ngay bây giờ!”

Sau Jon và những lời chứng thực đầy nhiệt huyết của Katie với việc chạy marathon, tôi đã bắt đầu nghĩ rằng có thể đã đến lúc tôi nên vượt qua sự giới hạn niềm tin rằng mình không phải là một người biết chạy, và bắt đầu chạy. Giống như mọi điều khác trong cuộc sống, nếu họ có thể làm được điều đó thì tôi cũng có thể. Vì vậy tôi quyết định thử.

Buổi sáng hôm sau, để hoàn tất vòng chạy đầu tiên của mình, tôi đã mang đôi giày bóng rổ và tiến tới cửa trước ngôi nhà. Tôi thực sự mong chờ điều đó! (Hãy nhớ rằng, những ngày đầu tiên của mọi thói quen mới đều thường rất hào hứng.)

Xuống khu vực dưới tòa nhà, tôi cảm thấy bị thôi thúc, tràn đầy hứng khởi. Tôi bắt đầu chạy. Khi bước từ vỉa hè xuống đường, tôi bị trượt chân và ngã. Nằm trên vỉa hè, đau quặn quại và nắm lấy cổ chân, tôi nghĩ rằng mọi điều xảy ra đều có lý do của nó, vì vậy tôi

đoán hôm nay không phải ngày để bắt đầu chạy... Tôi sẽ thử vào ngày mai. Nên tôi đã làm vậy.

30 ngày: “Từ không thể chịu được đến không thể ngừng lại”

Ngày hôm sau, tôi chính thức bắt đầu quá trình tập chạy marathon. Sự hào hứng của tôi chỉ duy trì được một đoạn qua vài tòa nhà, vì cơn đau bắt đầu nhắc tôi nhớ đến nỗi lo sợ của mình từ lâu: “Tôi không phải người biết chạy.” Hôm tôi bắt đầu nhức. Xương đùi đau rần rần. Tuy vậy, tôi vẫn tiếp tục.

Tôi hoàn thành 1 dặm đầu tiên vô cùng đau đớn, nhưng tôi nhận ra mình cần sự giúp đỡ – tôi cần một kế hoạch. Tôi lái xe đến nhà sách và mua một cuốn sách hoàn hảo dành cho mình: The Non-Runner’s Marathon Trainer (tạm dịch: Huấn luyện viên Marathon cho người không thích chạy) của David Whitsett. Bây giờ tôi đã có kế hoạch.

[Ngày 1-10]

10 ngày đầu tiên là những ngày có cả đau đớn về thể xác và khó khăn về tinh thần. Từng ngày trôi qua, tôi đã đấu tranh bèn bĩ với giọng nói của sự tầm thường trong đầu mình, nói với tôi rằng hãy bỏ cuộc đi. Nhưng tôi không làm vậy.

Hãy làm điều đúng đắn, đừng làm điều dễ dàng, tôi nhắc nhở bản thân. Tôi tiếp tục chạy như đã cam kết.

[Ngày 11-20]

Ngày 11-20 đã đỡ bớt đau hơn. Tôi vẫn không ưa chạy, nhưng tôi không còn thực sự ghét nó nữa. Lần đầu tiên trong cuộc đời, tôi hình thành thói quen chạy mỗi ngày. Nó không còn lại nỗi sợ mà tôi chỉ dám nhìn những người khác làm nó trong khi lái xe ngang qua. Sau gần 2 tuần chạy hằng ngày, tôi bắt đầu cảm thấy bình thường vì tôi thức dậy mỗi ngày và đi chạy ngay. Tôi vẫn duy trì sự cam kết của mình.

[Ngày 21-30]

Tôi thực sự gần như tận hưởng nó. Tôi đã gần như quên đi cảm giác ghét chạy bộ. Tôi đang chạy bộ mà không mảy may suy nghĩ gì. Tôi chỉ thức giấc, đi giày chạy (vâng, tôi đã đầu tư hẳn một đôi) và chạy vài dặm mỗi ngày. Cuộc chiến tinh thần đã kết thúc, thay vào đó là những lời khẳng định tích cực và lắng nghe âm thanh tự hoàn thiện trong khi chạy. Chỉ trong 30 ngày, tôi đã vượt qua được giới hạn niềm tin rằng tôi không thể chạy. Tôi đã đang làm được điều mà tôi không bao giờ tưởng tượng được trong một nghìn năm... tôi đã có thể chạy.

Phần cuối của câu chuyện: “52 dặm đến sự tự do”

Chỉ 30 ngày sau khi bắt đầu thói quen chạy – điều khá xa lạ và không mấy vui vẻ đối với tôi trong suốt cả cuộc đời – tôi đã hoàn thành 50 dặm, đỉnh điểm lần đầu tiên tôi chạy được 6 dặm. Tôi gọi cho Jon để báo tin mừng. Anh ấy vô cùng phấn khích và luôn mong được giúp tôi phát huy khả năng của mình, anh ấy cho tôi một thử thách. Jon đủ hiểu tôi để biết tôi đang ở trạng thái tinh thần hưng phấn nhất, tôi gần như chấp nhận mọi thách thức. “Hal, tại sao anh không chạy siêu-marathon (ultra-marathon)? Nếu anh đang chạy 26 dặm, anh có thể chạy tốt 52 dặm.” Chỉ Jon mới có thể đưa ra một suy luận hợp lý như vậy.

“Tôi sẽ suy nghĩ về điều này.”

Lần này, khi nói câu đó với Jon, tôi thực sự có ý định như vậy. Tôi bị kích thích bởi ý tưởng thúc đẩy bản thân tiến xa hơn và chinh phục 52 dặm đó. Có thể Jon đã đúng. Nếu đã chạy được 26 dặm thì tôi cũng có thể hoàn thành 52 dặm. Ý tôi là, nếu tôi có thể từ không chạy được cho đến chạy được 6 dặm chỉ trong vòng 4 tuần, và tôi vẫn còn 6 tháng để luyện tập cho tới ngày chạy Run for the Front hàng năm gây quỹ cho quỹ Front Row Foundation, tại sao tôi lại không lập ra một mức cao hơn một chút để chinh phục được 52 dặm đó? Và tôi đã làm vậy. Thậm chí bằng cách này hay cách khác tôi còn có thuyết phục được một người bạn và hai huấn luyện viên khách hàng dũng cảm của tôi cùng tôi thực hiện!

Sáu tháng sau, tôi đã hoàn thành 475 dặm chạy, bao gồm ba lần 20 dặm và đã đi đến phía bên kia của đất nước để gặp hai trong số những huấn luyện viên khách hàng yêu thích của tôi là James Hill và Favian Valencia, và một người bạn lâu năm, Alicia Anderer, bốn chúng tôi có thể thử chạy 52 dặm trong cuộc thi Atlantic City Marathon. Jon thậm chí thỉnh thoảng còn thể hiện sự ủng hộ của anh ấy. Chỉ có một thử thách về mặt hậu cần đó là: Atlantic City không tổ chức cuộc chạy dành cho những tay chạy “siêu” marathon. Vì vậy, chúng tôi phải “tự xử”.

Chúng tôi gặp nhau trên Boardwalk lúc 3:30 sáng. Mục tiêu của chúng tôi là kết thúc 26 dặm đầu tiên trước khi cuộc thi marathon chính thức bắt đầu, sau đó hoàn thành nốt nửa chặng còn lại với những tay chạy khác như thường. Khoảng khắc đó thật kỳ lạ. Năng lượng của chúng tôi được hòa quyện với sự phấn khích, sợ hãi, hoài nghi. Chúng ta đang thực sự làm điều này ư?!

Chúng tôi có thể nhìn thấy rất rõ hơi thở của mình trong không khí mát mẻ, dưới ánh trăng vàng vạc của tháng Mười. Mặc dù vậy, đường chạy của chúng tôi đã đủ tốt, vì thế chúng tôi bắt đầu xuất phát. Người này nối bước người kia, chúng tôi hướng về phía trước. Chúng tôi đều đồng tình rằng điểm mấu chốt cho thành công của ngày hôm đó là luôn hướng về phía trước. Vì vậy, miễn là chúng tôi không ngừng theo bước nhau, chúng tôi sẽ không dừng lại, mà sẽ tiếp tục tiến lên để tới đích.

6 giờ 5 phút sau, chủ yếu do sự phối hợp và hỗ trợ lẫn nhau của chúng tôi như là một thể thống nhất, chúng tôi đã hoàn thành 26 dặm đầu tiên của mình. Đây thực sự là thời điểm hạn chế của chúng tôi. Không phải do 26 dặm đầu tiên mà chúng tôi đã hoàn thành, mà bởi sức chịu đựng về mặt tinh thần mà chúng tôi sẽ phải có để chạy tiếp 26 dặm còn lại.

Sự phấn khích len lỏi vào từng thớ thịt 6 tiếng trước đã được thay thế bằng sự mệt mỏi, đau đớn và kiệt quệ tinh thần. Xét về mặt thể chất và tinh thần hiện tại, chúng tôi không chắc liệu mình còn đủ khả năng tiếp tục hoàn thành nốt nửa chặng còn lại không. Dù vậy, chúng tôi vẫn quyết định làm.

Sau tổng thời gian 15 tiếng 30 phút, từ lúc chúng tôi bắt đầu, Jame, Favian, Alicia và tôi đã hoàn thành thử thách 52 dặm... cùng nhau. Người này nối bước người kia, cứ như vậy, chúng tôi chạy, chạy bộ, đi bộ, đi khắp khiêng, và thậm chí là gần như bò tới vạch đích.

Mặt khác của điều này là sự tự do – một dạng tự do mà không ai có thể lấy đi khỏi bạn được. Đó là sự giải phóng khỏi những giới hạn mà bản thân chúng ta tự đặt ra. Sau đợt tập luyện này, chúng tôi đã tin rằng việc chinh phục 52 dặm là điều khả thi, dù ban đầu không ai trong chúng tôi thực sự tin rằng chúng tôi có thể làm được. Từng người trong chúng tôi phải vật lộn với nỗi sợ hãi và tự hoài nghi của bản thân. Nhưng tại khoảnh khắc cán đích, chúng tôi đã tặng cho bản thân món quà của sự tự do, giúp bản thân chúng tôi thoát khỏi sự sợ hãi, lo lắng và những giới hạn tự bản thân đặt ra.

Đó là khoảnh khắc mà tôi nhận ra rằng đây là món quà của sự tự do không chỉ một vài người được ban tặng mà nó là món quà dành cho tất cả mọi người vào thời điểm chúng ta lựa chọn chấp nhận thử thách bước ra khỏi vùng thoải mái của chúng ta, thúc đẩy chúng ta trưởng thành, khai phá khả năng, trở thành con người tốt hơn, làm được nhiều điều hơn so với quá khứ. Đó là sự tự do thực sự.

Bạn đã sẵn sàng để có được sự tự do thực sự?

Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày (trong chương tới) sẽ giúp bạn vượt qua những giới hạn mà bản thân tự đặt ra để bạn có thể trở thành, thực hiện và có mọi thứ bạn muốn trong cuộc sống, nhanh hơn bạn có thể nghĩ. Buổi sáng diệu kỳ là một thói quen hằng ngày giúp thay đổi cuộc sống, và trong khi đa số mọi người thử và yêu thích nó ngay từ ngày đầu tiên, hãy để bản thân thực hiện trong 30 ngày – như vậy bạn có thể khiến nó trở thành một thói quen dài hạn – sẽ đòi hỏi một cam kết kiên định từ bạn.

Mặt khác của 30 ngày tiếp theo là bạn – trở thành con người mà bạn cần để tạo ra mọi thứ bạn từng mong muốn trong cuộc sống. Nghiêm túc mà nói thì còn điều gì có thể phấn khích hơn điều đó không?

Chương 10 Buổi sáng diệu kỳ - thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày

M

ột cuộc sống phi thường là mọi cải thiện hằng ngày, liên tục trong những phạm trù quan trọng nhất.

— ROBIN SHARMA

Cuộc sống bắt đầu phía cuối vùng thoải mái của bạn.

— NEALE DONALD WALSCH

Hãy gọi ra một vấn đề để tranh luận một chút. Buổi sáng diệu kỳ có thực sự thay đổi cuộc sống của bạn chỉ trong 30 ngày không? Ý tôi là – điều gì đó có thể thực sự tạo ra được sự ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống của bạn một cách nhanh chóng? Hãy nhớ những gì nó đã làm cho tôi, ngay cả khi tôi đang chạm đáy cuộc đời. Nó đã giúp hàng nghìn người, những người bình thường, như tôi và bạn, trở nên phi thường.

Trong chương cuối, bạn sẽ học được chiến lược đơn giản nhất nhưng cũng hiệu quả nhất để tạo ra cũng như duy trì thành công mọi thói quen mới trong vòng 30 ngày. Trong Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày, bạn sẽ xác định được những thói quen mà bạn tin sẽ có những tác động đáng kể tới cuộc sống, thành công của bạn, cũng như con người mà bạn muốn trở thành, nơi bạn muốn tới. Sau đó, bạn sẽ sử dụng 30 ngày tiếp theo để định hình những thói quen đó, chúng sẽ hoàn toàn thay đổi hướng đi cuộc đời, sức khỏe, sự sung túc, các mối quan hệ và những lĩnh vực khác mà bạn chọn. Bằng việc thay đổi hướng đi

cuộc đời, bạn ngay lập tức thay đổi chất lượng cuộc sống và cuối cùng là đích đến của bạn.

Hãy xét đến những phần thưởng

Khi bạn cam kết thực hiện Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày, bạn sẽ xây dựng một nền tảng cho thành công trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, và cho phần đời còn lại của mình. Bằng việc dậy sớm mỗi sáng và thực hiện Buổi sáng diệu kỳ, bạn sẽ bắt đầu mỗi ngày với những mức độ phi thường của sự kỷ luật (khả năng chính để khiến bản thân bạn làm theo những cam kết của bạn), sự minh bạch (sức mạnh mà bạn sẽ tạo ra được từ việc tập trung vào những gì quan trọng nhất) và sự phát triển cá nhân (có thể là yếu tố quan trọng duy nhất quyết định thành công của bạn). Như vậy, trong 30 ngày tới bạn sẽ nhận ra bản thân nhanh chóng trở thành người mà bạn cần để tạo ra những mức độ thành công phi thường về con người, sự nghiệp và tài chính mà bạn thực sự mong mỏi.

Bạn cũng sẽ thay đổi Buổi sáng diệu kỳ từ một khái niệm mà bạn có thể hứng thú (cũng như có khả năng nó khiến bạn lo lắng đôi chút) cho tới “thử” một thói quen dài hạn, giúp bạn tiếp tục phát triển bản thân thành người bạn cần nhằm hướng tới một cuộc sống mà bạn luôn khát khao. Bạn sẽ bắt đầu thực hiện đầy đủ những tiềm năng của bản thân và nhìn thấy những kết quả trong cuộc sống của bạn vượt xa khỏi những gì bạn từng trải nghiệm trước đó.

Ngoài việc phát triển những thói quen thành công, bạn cũng sẽ phát triển được tư duy cần có để cải thiện cuộc sống của mình – cả bên trong lẫn bên ngoài. Bằng việc thực hành Life S.A.V.E.R.S. mỗi ngày, bạn sẽ trải nghiệm được những lợi ích về mặt thể chất, cảm xúc, trí tuệ và tinh thần của Silence (Sự tĩnh lặng), Affirmations (Những lời khẳng định), Visualization (Hình dung), Exercise (Luyện tập thể chất), Reading (Đọc) và Scribing (Vạch dấu). Bạn sẽ cảm thấy giảm bớt căng thẳng tức thì, tập trung cao độ hơn, hạnh phúc hơn và hứng thú hơn với cuộc sống. Bạn sẽ tạo ra được nhiều năng lượng, động lực và sự rõ ràng hơn để hướng về phía trước nhằm

đạt được mục đích và ước mơ cao nhất của bạn (đặc biệt với những thứ bạn đã đặt mục tiêu quá lâu).

Hãy nhớ rằng, cuộc đời của bạn sẽ cải thiện sau khi – nhưng chỉ sau khi – bạn phát triển bản thân thành một người cần thiết để cải thiện nó. Đó chính xác là những gì mà 30 ngày tiếp theo của cuộc đời bạn có thể là một sự khởi đầu mới, một con người mới của bạn.

Bạn có thể làm điều này!

Nếu bạn đang cảm thấy lưỡng lự hoặc lo lắng rằng liệu mình có thể hoàn thành được điều đó trong 30 ngày hay không, hãy thư giãn đi – điều bạn đang cảm thấy hoàn toàn bình thường. Điều đó đặc biệt đúng nếu thức dậy vào buổi sáng là một điều khó khăn với bạn trong quá khứ. Hãy nhớ, chúng ta đều bị hội chứng RMS (Hội chứng gương chiếu hậu). Vì vậy, nó không mong muốn bạn trở nên lo lắng hoặc lưỡng lự mà nó thực sự là một dấu hiệu cho thấy bạn đã sẵn sàng để cam kết, nếu không bạn đã không lo lắng đến vậy.

Điều cũng quan trọng là bạn lấy sự tự tin từ hàng nghìn người đã rời bỏ việc sống sai cách và hướng tới tiềm năng của họ để hoàn toàn thay đổi cuộc đời họ với Buổi sáng diệu kỳ. Thực tế là, tôi muốn dành chút thời gian để xem lại một số ít những câu chuyện thành công đã được chia sẻ ở những trang đầu của cuốn sách này. Tôi thực sự tin rằng các ví dụ về những người khác có thể khiến chúng ta nhận ra được khả năng của bản thân.

Sự thay đổi mà Melanie Deppen, một doanh nhân đến từ Selinsgrove, PA chia sẻ đã tạo cảm hứng cho tôi: “Tôi đang ở ngày thứ 79 của Buổi sáng diệu kỳ, và từ khi bắt đầu, tôi đã không bỏ lỡ dù chỉ một ngày. Thực lòng mà nói, đây là lần ĐẦU TIÊN trong đời tôi có thể đặt ra và thực hiện một điều gì đó, và thực sự gắn kết với nó nhiều hơn một vài ngày hoặc vài tuần. Hiện giờ ngày nào tôi cũng mong chờ được thức giấc! Nó thật đáng kinh ngạc, Buổi sáng diệu kỳ đã hoàn toàn thay đổi cuộc đời tôi.”

Tôi không thể ngừng ước gì mình biết đến Buổi sáng diệu kỳ từ hồi tiểu học hoặc trung học, sau khi nghe những thay đổi mà nó đã tạo

ra cho Michael Reeves, một sinh viên đến từ Walnut Creek, CA: “Lần đầu khi nghe về Buổi sáng diệu kỳ, tôi đã nghĩ rằng ‘đây là một điều điên rồ!’ Tôi đang là một sinh viên học 19 tín chỉ và làm việc toàn thời gian, vì vậy tôi lấy thời gian đâu ra để thực hiện những mục tiêu của mình. Trước khi học về Buổi sáng diệu kỳ, tôi từng thức dậy vào khoảng 7-9 giờ sáng hằng ngày – bởi tôi phải chuẩn bị để đến trường – nhưng bây giờ tôi thường dậy lúc 5 giờ sáng. Tôi đang học và trưởng thành hơn rất nhiều qua việc phát triển cá nhân hằng ngày, và tôi thực sự YÊU THÍCH Buổi sáng diệu kỳ!”

Natanya Green, một sinh viên – hiện đang là một giáo viên dạy yoga tại Sacramento, CA – chia sẻ cô bắt đầu khai thác những tiềm năng của mình với sự giúp đỡ của Buổi sáng diệu kỳ trong khi đăng ký vào trường Đại học California: “Sau khi bắt đầu Buổi sáng diệu kỳ vào tháng 12 năm 2009, khi còn là một học sinh của UC Davis, tôi nhận ra những sự thay đổi sâu sắc ngay lập tức. Tôi bắt đầu nhanh chóng đạt được những mục tiêu đã mong muốn từ lâu dễ dàng hơn tôi từng mong đợi rất nhiều. Tôi đã giảm cân thành công, tìm được tình yêu mới, đạt được những kết quả cao trong học tập và thậm chí có được nhiều nguồn thu nhập – tất cả chỉ trong vòng chưa đầy hai tháng! Bây giờ, và những năm sau này, Buổi sáng diệu kỳ luôn là một phần không thể thiếu trong đời sống của tôi.”

Làm sao bạn lại không thể ấn tượng bởi mức độ cam kết phi thường của Ray Ciafardini, một quản lý quận từ Baltimore, MD: “Tôi đang ở ngày thứ 83 của Buổi sáng diệu kỳ và luôn ước mình biết được nó sớm hơn. Sự rõ ràng mà tôi có được trong cả một ngày mới thật tuyệt vời làm sao. Tôi có thể tập trung vào công việc và những nhiệm vụ khác mỗi ngày với rất nhiều năng lượng và sự hưng phấn. Cảm ơn Buổi sáng diệu kỳ, tôi đang được trải nghiệm cuộc sống phong phú hơn – trong cả đời tư lẫn sự nghiệp của tôi.”

Cuối cùng, tôi quá đỗi ngạc nhiên bởi câu chuyện có tác động mạnh mẽ của Rob Leroy, một chuyên viên kinh doanh cấp cao tại Sacramento, CA: “Vài tháng trước, tôi quyết định thử áp dụng Buổi sáng diệu kỳ. Cuộc đời tôi đang thay đổi một cách chóng mặt! Tôi đã trở thành một con người tốt hơn nhiều nhờ nó – và nó thật sự có

tính lầy lẩn. Tôi phải vật lộn với công việc kinh doanh của mình, nhưng sau khi bắt đầu Buổi sáng diệu kỳ, tôi đã vô cùng kinh ngạc khi chỉ bằng cách tự tập luyện mỗi ngày, tôi đã có thể xử lý mọi thứ quanh mình một cách suôn sẻ!”

Đó là những câu chuyện thành công từ những người bình thường, như tôi và bạn vậy. Mọi người đang sống dưới tiềm năng của mình và đã sử dụng Buổi sáng diệu kỳ để cuối cùng rút ngắn được khoảng cách và đạt được những thành công mà họ thực sự mong muốn và xứng đáng có được. Bây giờ là thời gian thích hợp để gợi nhắc một trong những nguyên tắc thành công quan trọng nhất dành cho bạn và tôi để sống với suy nghĩ: “Nếu họ làm được, chúng ta cũng sẽ làm được.”

3. 1 bước để bắt đầu Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày

Bước 1: Chuẩn bị bộ công cụ Fast Start Kit của Buổi sáng diệu kỳ (30 ngày)

Ghé thăm trang web www.TMMBook.com để tải miễn phí bộ công cụ Fast Start Kit dành cho Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày – hoàn thành với những bài tập, lời khẳng định, danh sách những việc cần làm hằng ngày, bảng theo dõi và mọi thứ khác mà bạn cần để bắt đầu và hoàn thiện Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày một cách dễ dàng nhất có thể. Hãy dành một vài phút để làm điều này ngay bây giờ.

Bước 2: Lên kế hoạch cho Buổi sáng diệu kỳ đầu tiên của bạn vào ngày mai

Cam kết thực hiện và lên lịch cho Buổi sáng diệu kỳ của bạn sớm nhất có thể – lý tưởng nhất là ngay ngày mai (đúng vậy, hãy viết nó vào lịch trình của bạn) – và quyết định bạn sẽ thực hiện nó ở đâu. Hãy nhớ rằng, bạn được khuyên là nên thức dậy và rời xa khỏi chiếc giường đầy mê hoặc của mình ngay. Tôi thực hiện Buổi sáng diệu kỳ của mình tại phòng khách trong khi mọi người trong nhà vẫn còn say giấc. Tôi có nghe được rằng một vài người thực hiện nó ở

ngoài trời, ví như gần công viên, ngoài hiên, v.v.. Hãy thực hiện nó ở nơi mà bạn cảm thấy thoải mái nhưng không bị làm gián đoạn.

Bước 3: Đọc trang 1 của Fast Start Kit và luyện tập

Đọc phần giới thiệu của Fast Start Kit về Buổi sáng diệu kỳ - Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày, sau đó hãy làm theo các hướng dẫn và hoàn thành các bài tập. Giống như mọi điều có giá trị trong cuộc sống, việc hoàn thành thành công Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày đòi hỏi bạn cần chuẩn bị một chút. Điều quan trọng là bạn thực hiện những bài tập đầu tiên trong bộ công cụ Fast Start Kit của mình (nó không nên chiếm quá 30-60 phút thời gian của bạn) và lưu giữ nó trong tâm trí rằng Buổi sáng diệu kỳ của bạn sẽ luôn được bắt đầu với sự chuẩn bị mà bạn đã làm vào ban ngày hoặc đêm hôm trước để bản thân bạn được sẵn sàng về mặt tinh thần, cảm xúc và hậu cần cho Buổi sáng diệu kỳ. Sự chuẩn bị này được thực hiện theo từng bước trong Chương 5: 5 bước của chiến dịch chống ngủ nướng.

Bước 3.1: Có được một người đồng hành có trách nhiệm (khuyến bạn nên có)

Trong Chương 3: Kiểm chứng 95% thực tế, chúng ta đã bàn luận về sự liên kết không thể chối bỏ giữa trách nhiệm và thành công. Tất cả chúng ta đều có lợi từ việc hỗ trợ đến việc tiếp cận một mức độ trách nhiệm cao hơn, đó là điều được khuyến nên làm – nhưng không bắt buộc – mà bạn nên có một người đồng hành có trách nhiệm để tham gia cùng bạn vào Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày.

Việc có ai đó tham gia cùng không chỉ giúp chúng ta nâng cao tinh thần trách nhiệm với những việc mình đã cam kết, mà sự hiện diện của họ cũng khiến mọi việc trở nên vui hơn! Hãy nhớ rằng khi bạn cảm thấy hào hứng về một điều gì đó và cam kết thực hiện nó, đây là một mức độ nhất định của sức mạnh trong sự hào hứng và sự cam kết cá nhân của bạn. Mặc dù vậy, khi bạn có một ai đó tham gia cùng – bạn bè, người thân hoặc đồng nghiệp – mà họ cũng hào hứng và cam kết như bạn, thì nó sẽ còn mạnh mẽ hơn.

Hãy gọi điện, nhắn tin, gửi e-mail cho một hoặc nhiều người ngay hôm nay và mời họ tham gia vào Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày. Cách nhanh nhất để thúc đẩy họ là gửi cho họ đường link www.MiracleMorning.com để họ có thể ngay lập tức vào được Khóa học Buổi sáng diệu kỳ (The Miracle Crash Course):

⇒ Hai chương MIỄN PHÍ của cuốn sách Buổi sáng diệu kỳ

⇒ Video hướng dẫn MIỄN PHÍ Buổi sáng diệu kỳ

⇒ Audio hướng dẫn MIỄN PHÍ Buổi sáng diệu kỳ

Họ không phải tốn một xu nào cả, và bạn sẽ lập được một đội với người cũng cam kết đưa cuộc sống của họ lên một mức độ mới, có như vậy, cả hai người sẽ hỗ trợ, động viên và giúp nhau giữ vững được tinh thần trách nhiệm.

ĐIỀU QUAN TRỌNG: Đừng chờ cho đến khi bạn có được đối tác trách nhiệm để cùng bạn thực hiện Buổi sáng diệu kỳ đầu tiên của mình và bắt đầu Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày. Dù bạn có tìm được ai đó cùng đồng hành hay không, tôi khuyên bạn hãy lên lịch và thực hiện Buổi sáng diệu kỳ của bạn ngay ngày mai. Đừng đợi chờ. Bạn thậm chí còn có thể tạo cảm hứng cho ai đó để thực hiện Buổi sáng diệu kỳ nếu bạn đã từng trải nghiệm nó một vài ngày. Hãy bắt đầu. Sau đó, bạn có thể mời bạn bè, người thân hoặc đồng nghiệp ghé thăm trang web www.MiracleMorning.com để họ có thể có được “Khóa học cấp tốc” Buổi sáng diệu kỳ càng sớm càng tốt.

Trong chưa đầy một tiếng đồng hồ, họ sẽ có đủ khả năng để trở thành đối tác trách nhiệm Buổi sáng diệu kỳ của bạn – và có lẽ là một chút cảm hứng nữa.

Bạn đã sẵn sàng để nâng cuộc sống của bạn lên một mức độ mới?

Mức độ tiếp theo của cuộc sống đời tư cũng như sự nghiệp của bạn là gì? Phạm trù nào cần được biến đổi để giúp bạn chạm được tới

mức độ đó? Hãy thưởng cho chính mình món quà của việc đầu tư chỉ 30 ngày để tạo nên những cải thiện đáng kể trong cuộc sống của bạn, một ngày nào đó, nếu có dịp. Những điều xảy ra trong quá khứ đều không quan trọng, bạn có thể thay đổi tương lai bằng cách thay đổi thực tại.

Kết luận Hãy để ngày hôm nay là ngày bạn từ bỏ con người cũ để có thể trở thành con người mà bạn mong muốn

M

ỗi ngày, khi thức dậy, quý vị hãy suy tưởng, “Hôm nay tôi thật may mắn được thức dậy, tôi còn sống, tôi đã có một đời người quý báu, tôi sẽ không lãng phí nó, tôi sẽ sử dụng toàn bộ năng lực của mình để phát triển bản thân. Để mở rộng trái tim tôi tới những người khác, để thành tựu giác ngộ vì lợi lạc của tất cả chúng sinh, tôi sẽ có những tư tưởng tốt lành đối với người khác, tôi sẽ không giận dữ hay nghĩ xấu về người khác. Tôi sẽ tạo ra lợi ích cho người khác, càng nhiều càng tốt, trong khả năng của tôi”.

— ĐỨC ĐẠT-LAI LẠT-MA

Không có thứ gì đổi thay. Chỉ có chúng ta thay đổi.

— HENRY DAVID THOREAU

Nơi bạn ở chính là kết quả của việc bạn đã là ai, nhưng nơi bạn đến lại phụ thuộc hoàn toàn vào con người mà bạn chọn để trở thành từ thời điểm này trở đi.

Đây là thời gian của bạn. Đừng trì hoãn việc tạo ra và trải nghiệm cuộc sống – hạnh phúc, sức khỏe, sự sung túc, thành công và tình yêu – mà bạn thực sự muốn và xứng đáng có được trong một ngày nào đó. Như chuyên gia tư vấn Kevin Bracy của tôi luôn cảnh báo: “Đừng chờ đợi để trở nên vĩ đại.” Nếu muốn cuộc đời được cải thiện, bạn phải cải thiện bản thân trước nhất. Hãy tải bộ công cụ Fast Start Kit của Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống

trong 30 ngày ngay hôm nay từ www.TMMBook.com. Sau đó, dù có hoặc không có một đối tác trách nhiệm, hãy cam kết rằng bạn sẽ thực hiện Buổi sáng diệu kỳ đầu tiên của mình và bắt đầu Buổi sáng diệu kỳ – Thử thách thay đổi cuộc sống trong 30 ngày của bạn ngay ngày mai. Bạn biết đấy, ngày mai – ngày mà bạn bắt đầu chuyển hành trình tạo nên cuộc sống phi thường nhất mà bạn có thể tưởng tượng được.

Nếu tôi có thể làm được điều gì để giúp đỡ và hỗ trợ bạn hoặc góp thêm giá trị vào cuộc sống của bạn bằng bất kỳ cách nào, hãy cho tôi biết.

Liên hệ với tôi mọi lúc

Tôi luôn biết ơn vì kết nối được với những người có cùng tư tưởng và nhận thấy đặc biệt tuyệt vời khi nghe từ những người từng đọc sách của tôi, từng xem video của tôi hoặc từng tham dự những buổi diễn thuyết của tôi. Vì vậy, nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, hoặc dù chỉ muốn gửi lời chào, hãy vào trang www.YoPalHal.com và nhấp chuột vào phần Liên hệ (Contact) để gửi lời nhắn cho tôi. Tôi luôn mong chờ được lắng nghe bạn, và để xem tôi có thể góp thêm được bao nhiêu giá trị cho cuộc sống của bạn trong khả năng của mình.

Hãy tiếp tục giúp đỡ những người khác

Tôi có thể xin bạn giúp một việc không?

Nếu cuốn sách này có thể góp thêm những giá trị cho cuộc sống của bạn, nếu bạn cảm thấy bạn đang trở nên tốt hơn sau khi đọc nó và bạn nhận thấy Buổi sáng diệu kỳ có thể trở thành một sự khởi đầu dành cho bạn để đưa một – hoặc mọi – phạm trù cuộc sống của bạn đến một mức độ mới, tôi mong bạn sẽ làm điều gì đó cho người mà bạn yêu mến.

Hãy đưa cuốn sách này cho họ. Hãy yêu cầu họ đọc nó. Hoặc tốt hơn là tặng họ một cuốn, có thể là nhân dịp sinh nhật hoặc Giáng sinh. Hãy nghĩ về nó – Có cuốn sách nào tuyệt vời hơn để tặng cho

một người trong dịp Giáng sinh hơn cuốn sách khiến mọi buổi sáng đều có cảm giác như buổi sáng Giáng sinh?!

Hoặc có thể không cần một dịp đặc biệt nào cả, mà chỉ cần nói: “Tôi yêu mến và trân trọng bạn, tôi muốn giúp bạn có một cuộc sống tốt nhất. Hãy đọc cuốn sách này.”

Nếu bạn tin, cũng như tôi đã tin, rằng việc trở thành một người bạn tuyệt vời hoặc một người trong gia đình là giúp những người bạn của bạn và những người mà bạn yêu mến trở thành phiên bản tuyệt nhất của họ, tôi khuyến khích bạn nên chia sẻ cuốn sách này với họ.

Hãy lan truyền nó.

Cảm ơn bạn rất nhiều.

Phụ lục thiết yếu

E

-mail sẽ thay đổi cuộc đời bạn.

Mọi người đều cần sự phản hồi, và nó rẻ hơn rất nhiều so với tiền thuê một huấn luyện viên.

— DOUG LOWENSTEIN

Hãy tham khảo ý kiến phản hồi từ những người xung quanh có kiến thức nền khác nhau.

Mỗi người sẽ cung cấp cho bạn một thông tin hữu dụng.

— STEVE JOBS

Đồng hồ điểm 2 giờ sáng mà tôi vẫn chưa ngủ được. Tôi đang ngồi trên chiếc bàn giả gỗ thông rở tiền được nhét vào trong căn phòng Matt cho thuê. Thật bức bối. Điều gì đó phải thay đổi. Hoặc có thể tôi cần thay đổi.

Tôi bất ngờ có được nguồn cảm hứng khi đang nhìn chăm chăm vào laptop và cảm thấy chán chường với cuộc sống của mình. Tôi không nhớ chính xác cái gì đã khơi gợi nên nó, nhưng tôi đã mở một e-mail mới và bắt đầu thêm rất nhiều địa chỉ của những người khác nhau vào phần Gửi đến:... Bạn thân, gia đình, đồng nghiệp, sếp cũ, những người quen biết, cô gái mà tôi hẹn hò, và thậm chí – tin hay không tùy bạn – bạn gái cũ của tôi. Bạn cần gì tôi đều có, tôi đã sẵn sàng để tạo ra một vài thay đổi cốt lõi cho cuộc đời mình. Tôi đã sẵn sàng cho một bước nhảy vọt trong khả năng của tôi, và tôi cảm thấy cách duy nhất để tôi có được một đánh giá chính xác tôi là ai, làm thế nào tôi thể hiện được bản thân mình, và khi tôi cần cải thiện điều gì, đó là thu thập thông tin phản hồi trung thực từ những người hiểu tôi rõ nhất.

Tôi kết thúc danh sách người nhận ở con số 23 bởi, à, tôi là một người hâm mộ cuồng nhiệt của Michael Jordan và có một sự ám ảnh với con số 23. Tôi bắt đầu soạn thư cho những người này, những người đều biết tôi ở những khả năng, góc độ và phạm trù khác nhau, để giải thích rằng tôi muốn phát triển bản thân, để trở thành một người bạn, người con, người anh, đồng nghiệp tốt hơn, và rằng điều duy nhất cần làm là nhận phản hồi từ những người có thể nhìn thấy những điểm mà bản thân tôi không thể tự nhìn nhận ra. Tôi hỏi liệu họ có thể dành chút thời gian để hồi âm sớm nhất mà họ có thể, chia sẻ về 3 phạm trù lớn nhất mà họ tin là tôi cần phải cải thiện. Tôi yêu cầu họ phải thật chân thành và đảm bảo với họ rằng những điều họ góp ý sẽ không khiến tôi bị tổn thương chút nào. Thực tế là, điều duy nhất khiến tôi bị tổn thương đó là họ giữ những điều đó trong lòng, bởi làm như vậy chỉ làm hạn chế sự trưởng thành của tôi mà thôi.

Sẽ là nói dối nếu tôi không thừa nhận đây là e-mail khiến tôi căng thẳng và lo lắng nhất mà tôi từng soạn. Tôi đã gần như từ bỏ. Tôi đã định xóa nó đi và leo lên giường làm một giấc. Đội ơn Chúa là tôi đã không làm vậy. Tôi hít một hơi thật sâu, và nhấn nút gửi. Sau đó, tôi đi ngủ và chờ hồi âm của họ.

6 tiếng sau, tôi thức giấc. Gượng đã, Tôi đã gửi e-mail đó vào lúc 2 giờ sáng, hay đó chỉ là một giấc mơ? Tôi đăng nhập vào hòm mail. Không, nó không phải là một giấc mơ, tôi chắc chắn đã gửi nó. Và tôi đã nhận được 2 mail hồi đáp. Một từ mẹ tôi, và cái còn lại là từ J. Brad Britton, người quản lý vô cùng kính mến của công ty trị giá 200 triệu đô-la nơi tôi đang làm việc. Tôi đã sửng người vài giây và gọi nhắc bản thân rằng mục đích của bài tập này là để tôi có thể trưởng thành và cải thiện, vì vậy bất kể ai góp ý gì, tôi đều đọc nó với một suy nghĩ cởi mở và không cảm thấy bị xúc phạm. Nói thì dễ hơn làm.

Tôi mở thư của mẹ trước. Này con trai, mẹ hiểu con muốn gì. (Thật ư mẹ? Con không biết là mẹ hiểu được nó đấy.) Ừ thì con biết đấy, mẹ nghĩ con là một người hoàn hảo! Nhưng nếu mẹ cần cho con vài phản hồi hữu ích thì đó là con nên gọi cho mẹ thường xuyên hơn!

Mẹ biết con bận rộn, nhưng sẽ thật tuyệt nếu được nghe thấy giọng con mỗi ngày một lần. Mặc dù vậy, mẹ vẫn yêu con! Nhớ về thăm nhà sớm nhé... Yêu con. Mẹ của con. Tôi mở một file trắng trên máy tính và đặt tên cho nó là “Phản hồi mang tính xây dựng và những cam kết mới của tôi” #1. Gọi cho mẹ ít nhất 1 lần 1 tuần.

Sau đó tôi mở e-mail của J. Brad Britton. J. Brad là người mà tôi vô cùng ngưỡng mộ và muốn học hỏi những điều quý giá từ anh. Khỏi phải nói, anh chính là con người tích cực nhất mà tôi từng biết. Mặc dù chúng tôi chỉ gặp nhau một vài lần trong năm qua ở những cuộc họp, hội thảo và những chuyến du lịch cùng công ty, nhưng anh ấy hiểu tôi rất rõ, ít nhất là về năng lực làm việc. Pal Hal của tôi! Tôi khá thích e-mail này của cậu đấy. Mặc dù vậy, tôi chỉ muốn tặng cậu ba lời nhận xét “hữu ích” nho nhỏ mà cậu đã hỏi nếu cậu để tôi bắt đầu với ba điều tôi thích ở cậu. Đồng ý chứ? Ok bắt đầu nào...

J. Brad bắt đầu soi sáng cho tôi một vài “điểm mù” về lĩnh vực xã hội cũng như công việc, chúng khiến tôi thực sự bất ngờ. Thành thật mà nói, tôi cũng cảm thấy hơi buồn. Tôi hơi chuyển về thể phòng thủ. Điều đó không đúng. Tôi không thực sự là người như vậy. Anh ấy hẳn là không hiểu tôi rõ như tôi nghĩ. Sau đó, tôi nhận thấy rằng những điều anh ấy góp ý không phải là vấn đề, bởi đó chính là cách tôi thể hiện với anh ấy – và có thể là với nhiều người khác. Điều quan trọng với tôi là tôi không chỉ biết mình thực sự là ai mà còn là tôi đang sống có sự kết nối với giá trị của mình và hòa đồng với mọi mối quan hệ của tôi.

Thư phản hồi tiếp tục đổ về trong vài ngày sau đó. Tính đến cuối tuần, 17 trên 23 người đã phản hồi với những ý kiến mang tính xây dựng và sâu sắc của họ. Tôi đã thêm được rất nhiều điều vào mục “Phản hồi mang tính xây dựng và những cam kết mới của tôi” của mình từ sau ghi chú về yêu cầu của mẹ tôi rằng cần liên lạc với bà thường xuyên hơn. Vậy, kết quả ra sao?

Phải nói rằng tôi đã tự nhận thức được rất nhiều, trong một tuần từ khi đọc những lời hồi đáp, tôi đã trưởng thành hơn rất nhiều so với năm năm trước cộng lại – và có thể là cả cuộc đời tôi. Nó thật phi thường. Không hề dễ dàng khi đẩy bản thân vào tình huống dễ bị

tổn thương và đối mặt với mọi khiếm khuyết của mình – nhưng nó đã thay đổi cuộc đời tôi. Nó giúp sự nghiệp của tôi thăng tiến và cải thiện các mối quan hệ. Đồng thời, nó cũng là kết quả của việc dồn đủ dũng khí để gửi bức e-mail có thể cho là quan trọng nhất mà tôi từng gửi: Bức e-mail sẽ thay đổi cuộc đời bạn.

Trước khi tôi đưa cho bạn Bức e-mail sẽ thay đổi cuộc đời bạn dưới đây, chi tiết và cụ thể – vì vậy bạn có thể sao chép, chỉnh sửa và gửi cho nó cho vòng tròn ảnh hưởng của mình – tôi muốn dùng một chút để chia sẻ một vài phản hồi tích cực với bạn từ một trong những huấn luyện viên khách hàng của tôi. Cô ấy gửi nó cho tôi sau khi gửi Bức e-mail sẽ thay đổi cuộc đời bạn cho vòng tròn ảnh hưởng của cô ấy.

Từ Trudy, một trong những huấn luyện viên VIP thành công của tôi:

Hal, tôi không thể tin được bức thư mà anh gửi cho chúng tôi, yêu cầu phản hồi cá nhân, có ảnh hưởng đến tôi đến mức nào. Mỗi phản hồi tôi nhận được về những điểm yếu cũng như điểm mạnh của mình từ những góc nhìn đa dạng của bạn bè, đồng nghiệp và gia đình, những người biết về tôi. Nó phác họa cho tôi một bức tranh hoàn chỉnh về bản thân, và tôi cảm thấy được tôn trọng khi nhận được những sự giúp đỡ từ mọi người. Chưa kể, bức e-mail cũng độc đáo và mọi người nhận đều đón nhận nó nồng nhiệt!

Cảm ơn Hal vì đã giúp tôi rất nhiều với sự huấn luyện thành công đặc biệt của anh.

Với lòng biết ơn sâu sắc,

Trudy

Bức e-mail sẽ thay đổi cuộc đời bạn

Vấn đề: Né tránh phản hồi. Đa số mọi người không mấy vui vẻ với những phản hồi tiêu cực, vì vậy họ hoàn toàn tránh hỏi về những phản hồi. Điều này ngăn họ nhận được những dữ liệu vô giá về

điểm mạnh cũng như điểm yếu của họ, hơn thế nữa, nó còn ngăn họ đúc rút ra những kinh nghiệm và cải thiện chúng sau này.

Giải pháp: Chủ động tìm kiếm và học hỏi từ những phản hồi trung thực của những người biết bạn (trong những năng lực khác nhau) là một trong những cách hiệu quả nhất và nhanh nhất để có được một quan điểm mới và khai phá được sự phát triển cá nhân và thành công.

Hướng dẫn: Gõ dòng sau vào một e-mail (bạn cứ tự do chỉnh sửa sao cho giọng văn phù hợp với bạn nhất). Gửi nó cho từ 5-30 người (càng nhiều càng tốt) biết bạn đủ rõ để cho bạn những đánh giá trung thực về những điểm mạnh, điểm yếu của bạn. Họ có thể bao gồm: bạn bè, người thân, đồng nghiệp, chuyên gia, giáo viên, quản lý cũ, khách hàng và một vài người đặc biệt của bạn, và nếu bạn đủ dũng cảm... hãy gửi nó cho cả người yêu cũ của mình nữa (tôi nói nghiêm túc đấy!).

Điều quan trọng: Hãy chắc chắn để những địa chỉ e-mail vào mục BCC, như vậy những người nhận sẽ không nhìn thấy được bạn đã gửi thư này cho những ai. (Hoặc, bạn có thể sao chép và gửi e-mail cho từng người một.)

Tiêu đề thư: Điều này vô cùng quan trọng... hoặc Thật vui nếu có được ý kiến của bạn...

Nội dung e-mail: Gửi bạn, gia đình, đồng nghiệp:

Cảm ơn bạn vì đã dành thời gian đọc e-mail này. Tôi đã phải rất khó khăn mới dám gửi nó đi, nhưng nó vô cùng quan trọng với tôi, vì vậy tôi thực sự biết ơn nếu bạn dành chút thời gian quý giá của mình để đọc (và hy vọng là cả hồi âm) nó.

E-mail này chỉ được gửi cho một nhóm người. Từng người trong nhóm này đều biết tôi đủ rõ, và tôi hy vọng mọi người sẽ gửi cho tôi những phản hồi trung thực về những điểm mạnh, và quan trọng hơn cả là những điểm yếu của tôi (hay còn gọi là “những phạm trù cần cải thiện”).

Tôi chưa từng làm điều gì giống như thế này trước đây, nhưng tôi cảm thấy rằng để cải thiện và trưởng thành hơn, tôi cần phải có một bức tranh rõ nét hơn thể hiện tôi là con người như thế nào trong mắt mọi người, đó là điều quan trọng nhất với tôi. Để trở thành con người tôi cần nhằm tạo ra cuộc sống và đóng góp cho những người khác ở những mức độ mà tôi muốn, tôi cần những phản hồi của bạn.

Vì vậy, tất cả những gì tôi yêu cầu là hãy dành một vài phút để gửi e-mail cho tôi nói về những gì bạn nghĩ là những “phạm trù cần cải thiện nhất” của tôi. Nếu được thì hãy liệt kê cả những điểm mạnh của tôi nữa nhé (Tôi chắc chắn nó sẽ khiến tôi cảm thấy khá hơn J). Chỉ vậy thôi. Và làm ơn, đừng tô vẽ hay giấu giếm điều gì nhé. Tôi sẽ không cảm thấy bị xúc phạm vì những điều bạn chia sẻ đâu. Thực tế thì, bạn càng chân thành hết mức, nó càng giúp tôi thúc đẩy để tạo nên những thay đổi tích cực cho cuộc sống của mình.

Cảm ơn bạn một lần nữa, và nếu có điều gì mà tôi có thể làm để tăng thêm giá trị cho cuộc sống của bạn, hãy cho tôi biết nhé.

Với lòng biết ơn chân thành.

Ký tên.

Những suy nghĩ cuối cùng về Bức e-mail sẽ thay đổi cuộc sống của bạn

Tôi hy vọng bạn sẽ tham gia cùng tôi, Trudy ạ, và hàng trăm huấn luyện viên khách hàng VIP thành công khác của tôi (VIPSuccessCoaching.com), những người đã dồn hết dũng khí để gửi bức thư này. Một trong những phần thưởng thay đổi cuộc đời bạn có thể kể đến là tăng sự tự nhận thức, đào sâu sự hiểu biết của một ai đó và làm rõ những thay đổi bạn có thể tạo ra để nhanh chóng đưa bản thân cũng như cuộc sống của bạn lên một tầm cao mới.

Với tất cả lòng biết ơn,

“Yo Pal” Hal

Những trích dẫn kích thích tư duy

T

ôi tin rằng một ý tưởng cũng có thể thay đổi cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và cách chúng ta sống. Những câu trích dẫn kích thích tư duy là một trong những cách thức yêu thích của tôi để có được những ý tưởng thay đổi cuộc sống một cách mạnh mẽ và thách thức **BẠN** trở thành con người tốt hơn con người trước đây của bạn.

Dưới đây là một vài trích dẫn nổi tiếng yêu thích của tôi. Nếu có bất kỳ câu nào bạn cảm thấy hợp lý, bạn có thể xem xét việc thêm chúng vào những lời khẳng định của bạn và chia sẻ chúng lên Facebook hoặc Twitter, để chúng làm màn hình nền máy tính, in lên áo phông, hoặc thậm chí có thể biến chúng thành hình xăm trên cơ thể bạn chẳng hạn.

Với tình yêu và lòng biết ơn.

-Hal

“Hãy yêu cuộc sống hiện tại của bạn trong khi tạo ra một cuộc sống mà bạn hằng mơ ước. Đừng nghĩ bạn phải chờ tới sau này để bắt đầu làm việc trước đây.”

“Nơi bạn ở chính là kết quả của việc bạn đã là ai, nhưng nơi bạn đến phụ thuộc hoàn toàn vào con người mà bạn lựa chọn để trở thành.”

“Hãy từ bỏ ý nghĩ trở nên hoàn hảo để trở thành người đáng tin cậy. Hãy là chính bạn. Hãy yêu bản thân. Những người khác rồi cũng sẽ làm như vậy.”

“Thay thế những đánh giá của bạn bằng sự đồng cảm, cải thiện những lời phàn nàn của bạn bằng lòng biết ơn và hoán đổi nỗi sợ của bạn cho tình yêu.”

“Biết ơn mọi thứ bạn có, chấp nhận mọi điều bạn không có và chủ động tạo ra những thứ bạn muốn.”

“Cuộc sống không phải là mong muốn bạn ở nơi nào hoặc bạn là ai đó. Cuộc sống là bạn tận hưởng nơi bạn ở, yêu con người của bạn và không ngừng cải thiện cả hai.”

“Đừng cố gây ấn tượng với mọi người. Chỉ cần bạn tập trung vào vấn đề bạn có thể thêm được giá trị vào cuộc sống của họ bằng cách nào.”

“Khoảnh khắc bạn chấp nhận chịu trách nhiệm về MỌI THỨ trong cuộc sống của mình chính là khoảnh khắc bạn chạm vào sức mạnh của mình để thay đổi MỌI THỨ trong cuộc sống của bạn.”

“Mỗi người trong chúng ta luôn có sẵn những điều chúng ta cần để trở thành người hạnh phúc nhất mà chúng ta có thể; điều đơn giản là tùy thuộc chúng ta có nhớ được điều đó mọi lúc hay không.”

“Không có gì để sợ hãi, bởi bạn không thể thất bại. Chỉ có HỌC HỎI, TRƯỞNG THÀNH và trở nên TỐT HƠN con người của bạn trước đây.”

“Dù bạn ở đâu trong cuộc sống của mình ngay lúc này, đó đều chỉ là tạm thời. Bạn từng đến khoảnh khắc này để học những gì bạn phải học, do đó bạn có thể trở thành con người bạn cần nhằm tạo nên mọi thứ bạn từng muốn trong cuộc đời.”

“Ngay cả khi cuộc đời nghiệt ngã hoặc đầy thử thách – đặc biệt khi nó vừa nghiệt ngã vừa thử thách – hiện tại luôn là cơ hội dành cho chúng ta để học hỏi, trưởng thành và trở nên tốt hơn con người của chúng ta trong quá khứ.”

“Bạn đang trở thành con người như thế nào còn quan trọng hơn nhiều so với bạn đang làm gì. Tuy nhiên, những gì bạn đang làm lại đang xác định con người mà bạn sẽ trở thành.”

“Toàn bộ cuộc đời của bạn sẽ thay đổi vào ngày bạn quyết định bản thân sẽ thôi chấp nhận sự tầm thường. Khi bạn quyết định rằng ngày hôm nay chính là ngày quan trọng nhất trong cuộc đời, và hiện tại có ý nghĩa hơn mọi khoảnh khắc khác bởi nó chính là con người bạn đang trở thành mỗi ngày dựa trên những lựa chọn và hành động của bạn, điều đó xác định con người bạn đang trở thành cho phần đời còn lại của bạn.”

“Những con người bình thường để cảm xúc điều khiển hành động của họ, trong khi những người thành đạt lại để những cam kết điều khiển hành động của họ.”

“Hãy đi những bước táo bạo về phía giấc mơ của bạn mỗi ngày, đừng dừng lại, và không gì có thể ngăn cản được bạn.”

Đời người có hai cách để sống.

Theo cách này, chẳng có điều kỳ diệu nào xảy ra; còn với cách kia, mọi thứ trên đời đều kỳ diệu.

— ALBERT EINSTEIN

Điều kỳ diệu xảy ra không ngược với tự nhiên mà chỉ ngược với cái ta biết trong tự nhiên.

— ST. AUGUSTINE

Cuộc sống luôn bắt đầu vào mỗi sớm mai.

— JOEL OSTEEN