

SACHHOC.COM

Rồi tôi sẽ
tốt hơn 51 lần

$$1.01^{396} = 51$$

396 ngày
tốt hơn 1% mỗi ngày

396

LỜI KHUYÊN ĐẮT GIÁ
VỀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Rồi tôi sẽ tốt hơn 51 lần

Lấy ý tưởng từ việc xây dựng thói quen dựa trên 66 ngày thử thách, chúng tôi - đội ngũ Happy Live, muốn mang đến cho độc giả quan tâm lĩnh vực phát triển bản thân một "kho tàng trích dẫn truyền động lực". Từ hình thành tư duy, rèn luyện sức khỏe, hiểu được tầm quan trọng của sự học, đến nuôi dưỡng và mở rộng các mối quan hệ, làm chủ sự nghiệp cùng tài chính cá nhân cũng như tìm cầu sự an trú cho cảm xúc, tâm linh, tinh thần.

Chỉ đơn giản là 1% mỗi ngày trong 396 ngày liên tục, tức $0,01396 \approx 51$ (Rồi tôi sẽ tốt hơn 51 lần - tựa cuốn sách này đơn giản xuất hiện từ mong muốn đơn giản ấy).



CÔNG TY TNHH HAPPY LIVE
Lầu 2, số 1 đường số 12, KDC Nam Long,
P.Tân Thuận Đông, Q.7, TP.Hồ Chí Minh

396 LỜI KHUYÊN ĐẮT GIÁ VỀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN | GIÁ: 129.000Đ

ISBN: 978-604-77-8306-9



3111852821082

Rồi tôi sẽ
tốt hơn 51 lần

$$1.01^{396} = 51$$

396 ngày
tốt hơn 1% mỗi ngày

396

**LỜI KHUYÊN ĐẮT GIÁ
VỀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN**

LIBRARY

UNIVERSITY

396

**lời khuyên
đặt giá về
phát triển
bản thân**

396 LỜI KHUYÊN ĐẮT GIÁ VỀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Bản quyền thuộc về công ty TNHH Happy Live

Mọi sao chép, trích dẫn phải có sự đồng ý
bằng văn bản của chủ sở hữu

chương 1

09

Mở cửa tư duy phát huy tố chất

chương 2

35

Có sức khỏe là có tất cả

chương 3

63

Học tập giúp mở ra một chân trời mới

chương 4

91

Kết giao và nuôi dưỡng mối quan hệ

chương 5

119

Đừng thoả hiệp nếu bạn muốn thành công

chương 6

145

Khơi nguồn sức mạnh tâm linh

LỜI TỰA

Quý độc giả thân mến!

Hạnh phúc là điều mỗi chúng ta luôn muốn tìm kiếm trong hành trình đầy thú vị của cuộc đời. Khái niệm hạnh phúc của mỗi người rất khác nhau. Đó có thể là có một công việc như ý, một môi trường học tập và làm việc tuyệt vời, một gia đình đầm ấm, hay chỉ đơn thuần là những phút giây bình yên cho tâm hồn. Nhưng tựu chung, chúng ta đều đang phải giải bài toán giúp cuộc sống tốt hơn từng chút mỗi ngày.

Một bản kế hoạch cho hành trình “nâng cấp bản thân - thiết lập cuộc đời” có thể trải dài cả 20 trang giấy. Hay đôi lúc chỉ gói gọn ở một dòng chữ đơn giản. Đó có thể là một trích dẫn hay hoặc đơn giản là một câu nói bạn muốn nhắc nhở chính mình. Dù nhỏ nhặt, nhưng không thể phủ nhận hiệu quả tuyệt vời của những điều ấy với cuộc sống của mỗi người.

Lấy ý tưởng từ việc xây dựng thói quen dựa trên 66 ngày thử thách, chúng tôi – đội ngũ Happy Live, muốn mang đến cho độc giả quan tâm lĩnh vực phát triển bản thân một “kho tàng trích dẫn truyền động lực”. Qua đó, mỗi chặng đường 66 ngày (kéo dài 6 chặng - tức 396 ngày) là những trích dẫn tập trung vào các nhu cầu phát triển cơ bản của mỗi người. Từ hình thành tư duy, rèn luyện sức khỏe, hiểu được tầm quan trọng của sự học, đến nuôi dưỡng và mở rộng các mối quan hệ, làm chủ sự nghiệp cùng tài chính cá nhân cũng như tìm cầu sự an trú cho cảm xúc, tâm linh, tinh thần.

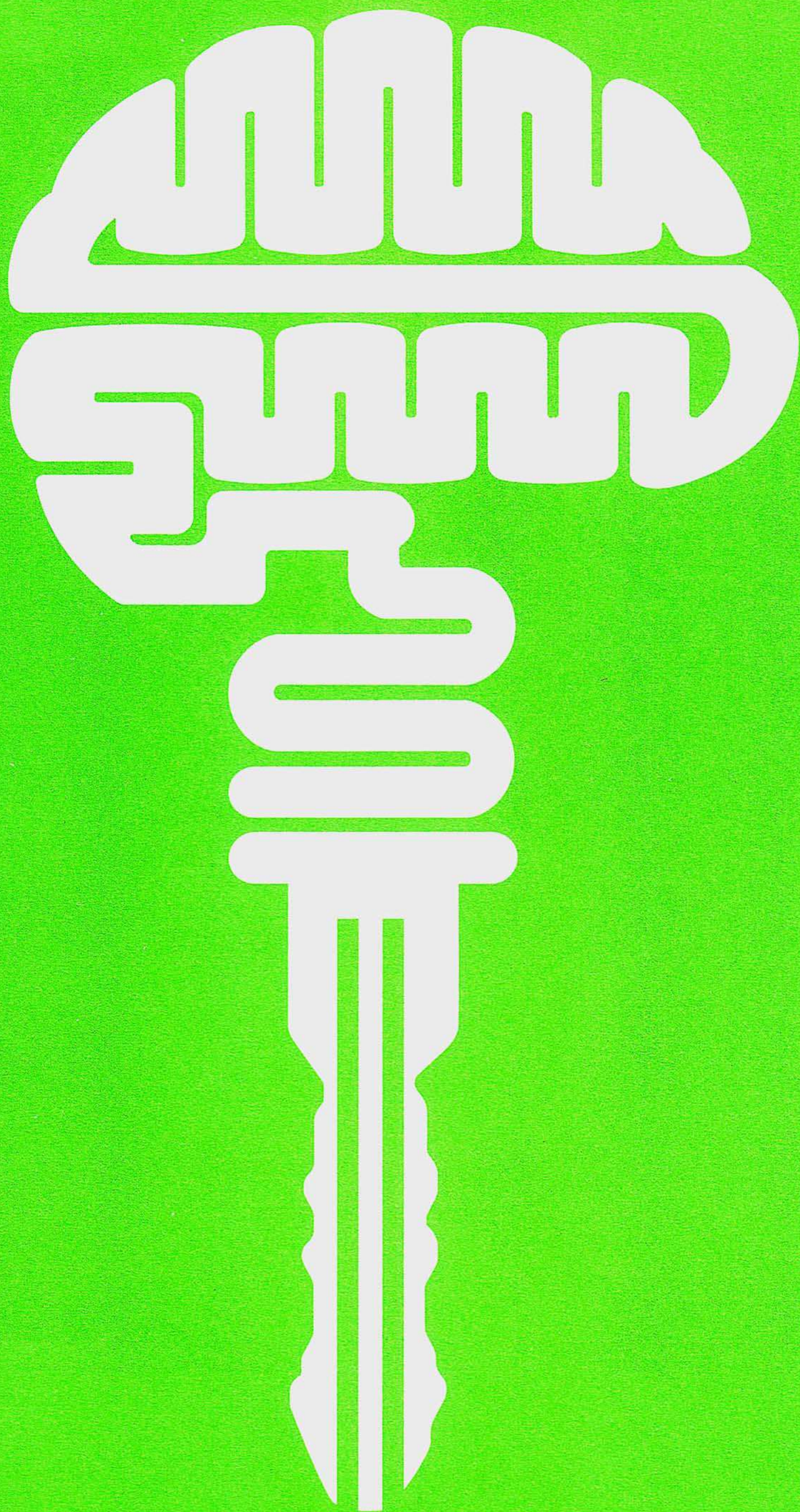
Và trong hành trình khơi dậy cảm hứng của bản thân, có thể bạn sẽ cần một người bạn đồng hành để gợi nhớ về kế hoạch, về những cam kết trước khi viết ra những điều tuyệt vời mà bạn quyết tâm sẽ làm trong ngày hôm đó.

Hy vọng những trích dẫn mà chúng tôi thu nhặt được sẽ góp một phần nhỏ (nhưng hữu ích) trong hành trình phát triển bản thân của bạn. Chỉ đơn giản là 1% mỗi ngày trong 396 ngày liên tục, tức $1,01^{396} \approx 51$ (Rồi tôi sẽ tốt hơn 51 lần - tựa cuốn sách này được sinh ra từ mong muốn đơn giản ấy).

Chỉ cần có khát khao, dù chỉ là một cơn gió thoảng qua cũng có thể thổi bùng ngọn lửa nhiệt huyết trong bạn.

Chúc bạn sẽ có trải nghiệm tuyệt vời cùng quyển sách này.

Thân mến!
Happy Live Team



Chương 1:

Mở cửa tư duy phát huy tố chất

"Hành trình vạn dặm luôn bắt đầu từ bước chân đầu tiên". Trên hành trình phát triển bản thân cũng thế, mở đầu cho hầu hết chặng đường dài đều phải khai phóng tư duy, làm mới suy nghĩ và luôn luôn tạo động lực cho bản thân mình. Để bạn không cô đơn trên hành trình đó thì những câu nói tràn đầy động lực dưới đây sẽ "cổ vũ" bạn, "đồng hành" cùng bạn và "thúc đẩy, vực dậy tinh thần" mỗi khi bạn mệt mỏi hay bế tắc.



**Kẻ mạnh chưa chắc đã thắng,
nhưng người chiến thắng luôn
là người tin vào chính mình.**

Franz Beckenbauer

Không biết đã bao nhiêu lần con người buông tay từ bỏ khi mà chỉ một chút nỗ lực, một chút kiên trì nữa thôi là anh ta sẽ đạt được thành công.

Elbert Hubbard

Ta không thể bắt đầu lại nhưng ta có thể mở đầu bây giờ và làm nên một kết thúc mới.

Khuyết danh

Hãy lấy mình làm trung tâm, đừng so sánh bản đồ ước mơ của bạn với người khác.

Thái Phạm

Một người không bao giờ mắc lỗi sẽ không cố tìm tòi điều mới lạ.

Albert Einstein

Nếu bạn muốn thành công lớn, quy tắc đầu tiên và quan trọng là đừng bao giờ nói dối bản thân mình.

Paulo Coelho

Sai thì sửa chửa thì để

**Quan trọng phải là người
chịu trách nhiệm với việc
mình đã làm.**

Thái Phạm

Tôi đã ném trượt hơn 9.000 cú trong sự nghiệp của mình. Thua gần 300 trận đấu. Hai mươi sáu lần ném trượt cú ném quyết định được đồng đội tin tưởng giao phó. Tôi đã thất bại và thất bại rất nhiều lần trong đời.

**Và đó là lý do
tại sao tôi
thành công!**



Michael Jordan

Người thông minh là người học được nhiều điều từ sai lầm của chính mình, còn người thông thái là người học được nhiều bài học từ thành công và thất bại của người khác.

Thái Phạm

Không có thành công nào mà không phải đánh đổi bằng sự hy sinh, trả giá. Hy sinh và trả giá càng nhiều thì thành công càng to lớn.

Paulo Coelho

Đừng có đi loanh quanh mà nói rằng thế giới này nợ bạn cuộc sống. Thế giới chẳng nợ bạn điều gì cả. Nó ở đây từ trước rồi.

Mark Twain

Cuộc đời không giống như nhà trọ hạng sang, nếu sống không thoải mái thì cũng đừng mơ lấy lại tiền.

Nigel Percy

Trên bước đường thành công không có dấu chân của kẻ lười biếng.

Lô Tấn

Thất bại là cơ hội để một người sáng tạo lại bản thân theo cách thông minh hơn. Người sợ đối mặt với tương lai, sợ sự thất bại, sẽ giới hạn những việc anh ta làm.

Henry Ford

Đừng có mong đợi một cuộc đời không rắc rối. Làm gì có chuyện ấy! Thay vì vậy, hãy mong đợi một cuộc đời với toàn những rắc rối để thương đi!

Elbert Hubbard

Tôi tư duy nên tôi tồn tại.

René Descartes

Bạn hãy luôn giữ ý nghĩ này: Không gì là không thể. Khi bạn cảm thấy mình thất bại và bị lấn át bởi một thách thức lớn, hãy tin rằng không gì là không thể.

Nick Vujicic

Nếu bạn không từ bỏ, bạn vẫn sẽ còn một cơ hội. Nếu bạn quá nhỏ bé, bạn hãy sử dụng sức mạnh của trí óc thay vì thể lực.

Jack Ma



**Tại thời điểm bạn
đưa ra quyết định,
số phận của bạn
sẽ hình thành.**

Tony Robbins

Hôm nay tôi đóng cửa quá khứ, mở cửa tương lai, hít một hơi thật sâu, bước qua và bắt đầu một chương mới trong cuộc đời tôi.

Khuyết danh

Bạn nghèo vì bạn không có tham vọng. Ba mươi lăm tuổi mà vẫn còn nghèo thì đấy là tại bạn.

Jack Ma

Nếu bạn để đầu mình trống dù chỉ một góc nhỏ nhất, những quan điểm của người khác sẽ đổ tới từ mọi hướng.

George Bernard Shaw

Nếu cơ hội không gõ cửa nhà bạn, có nghĩa là nhà bạn chưa có cửa. Hãy gắn một cái.

Milton Berle

Trong lúc họ còn đang nói với nhau không thể làm được điều đó đâu, nó đã được làm xong rồi.

Helen Keller

Sống không có nghĩa là chờ đợi cơn bão đi qua mà phải học cách khiêu vũ dưới mưa.

Steve Jobs

Bạn không thể biết rằng mình mạnh mẽ như thế nào cho đến khi mạnh mẽ là sự lựa chọn cuối cùng của bạn.

Làm chủ tuổi 20

Suy cho cùng khung trời nào mà chẳng có bão giông. Chỉ là người có chỗ trú, kẻ thì không. Cuộc sống cũng như một cơn mưa rào. Không có ô thì cố gắng mà chạy.

Jeffrey Archer

Khiêm tốn bao nhiêu còn chưa đủ. Tự kiêu một chút cũng là thừa.

Karl Marx

Chiến thắng bản thân là chiến thắng tốt và cao quý nhất; bị đánh bại bởi bản tính của mình là thất bại tồi tệ và nhục nhã nhất.

Plato



**Tôi đã khóc khi không
có giày để đi, cho đến
khi tôi nhìn thấy một
người không có chân
để đi giày.**

Helen Keller

Khi bạn biết quý trọng tuổi trẻ, hiểu được giá trị thực sự của nó, biết trân trọng nó thì bạn cũng yêu quý những cơ hội của mình.

Khuyết danh

Bạn là những gì mình nghĩ. Vậy nên hãy nghĩ lớn, tin lớn, hành động lớn, lao động lớn, cho đi lớn, tha thứ lớn, cười lớn, yêu thương lớn, và sống lớn.

Andrew Carnegie

Tôi muốn thay đổi thế giới. Nhưng tôi phát hiện ra điều duy nhất bạn có thể chắc chắn làm thay đổi là chính bản thân mình.

Aldous Huxley

Trí óc hạng ba chỉ hạnh phúc khi nó nghĩ cùng với đa số. Trí óc hạng hai chỉ hạnh phúc khi nó nghĩ cùng với thiểu số. Trí óc hạng nhất chỉ hạnh phúc khi nó nghĩ.

A. A. Milne

Trí óc già nua cũng như những chú ngựa già nua; bạn phải để chúng luyện tập nếu bạn muốn chúng hoạt động được tốt.

John Adams

Mỗi một bước vận động thật sự quan trọng hơn một tá cương lĩnh.

Karl Marx

Sự không hoàn hảo là vẻ đẹp, sự điên rồ là thiên tài, và thà cực kỳ điên rồ còn hơn là vô cùng tẻ nhạt.

Làm chủ tuổi 20

Không một ai có thể làm cho bạn cảm thấy mình thấp kém nếu không có sự đồng ý của bạn.

Eleanor Roosevelt

Hãy có trách nhiệm với cuộc đời mình. Hãy biết rằng chính bạn là người sẽ đưa bạn tới nơi bạn muốn đến chứ không phải ai khác.

Les Brown

Tôi tin rằng cuộc sống là một chuyến hành trình, thường khó khăn và đôi khi tàn nhẫn không ngờ, nhưng chúng ta đều được chuẩn bị tốt cho nó nếu chúng ta biết nắm lấy tài năng của bản thân và cho phép chúng nảy nở.

Les Brown

Thay đổi là một mối đe dọa nếu tôi là đối tượng thụ động của nó, nhưng sẽ là một cơ hội nếu tôi chủ động tạo ra nó.

The Change Masters

Vượt lên phía trước là một công việc đòi hỏi lòng tin tưởng khát khao vào bản thân. Đó là vì sao vài người với tài năng tầm thường nhưng có chí tiến thủ lớn lao lại đi xa hơn nhiều những người với tài năng vượt trội hơn hẳn.

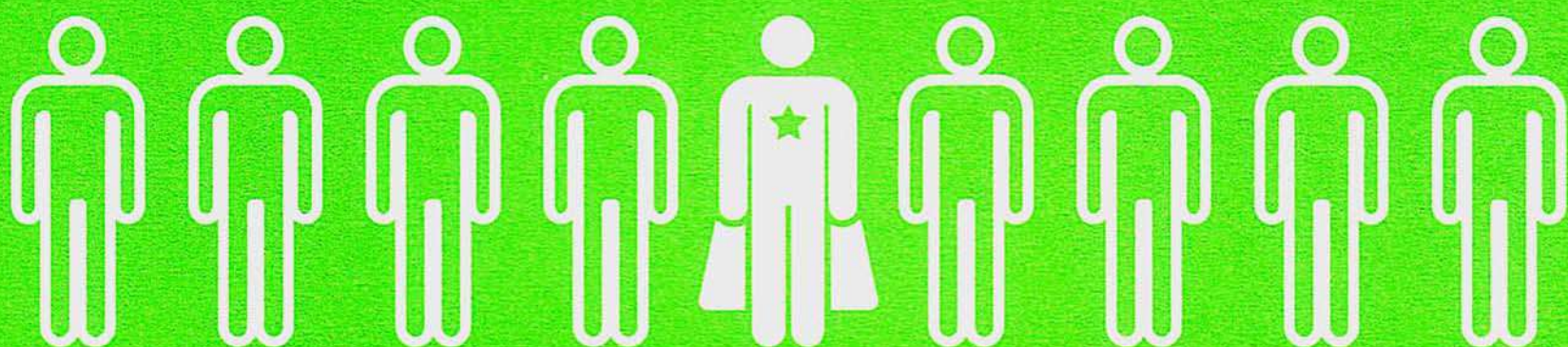
Sophia Loren

Dù chỉ một lần trong đời, hãy thử điều gì đó. Nỗ lực vì điều gì đó. Hãy thử thay đổi, không gì tồi tệ có thể xảy ra đâu.

Jack Ma

**Thay đổi luôn
xuất hiện từ những
người bình thường
làm những chuyện
phi thường.**

Barack Obama



Hãy để nỗi đau sản sinh ra mục đích. Hãy để rắc rối trở thành thông điệp. Hãy để chuyện này trở thành bàn đạp chứ không phải vật cản. Hãy thay đổi.

Tony Gaskins

Nỗi sợ lớn nhất trên đời là sợ hãi ý kiến của đám đông, và khoảnh khắc mà bạn vượt qua được nó, bạn không còn là một con cừu nữa, bạn trở thành một chú sư tử. Một tiếng gầm lớn sẽ vang lên trong tim bạn, đó là tiếng gầm của sự tự do.

Osho

Người mạnh không thể giúp kẻ yếu trừ phi kẻ yếu muốn được giúp đỡ, và thậm chí ngay cả khi đó, kẻ yếu cũng phải tự mình trở nên mạnh mẽ; anh ta phải dựa trên nỗ lực của chính mình để phát triển thứ sức mạnh mà anh ta ngưỡng mộ ở người khác. Không ai ngoài chính anh ta có thể thay đổi tình cảnh của anh ta.

James Allen

Kẻ chiến thắng không bao giờ bỏ cuộc; kẻ bỏ cuộc không bao giờ chiến thắng.

Vince Lombardi



**Cái người đời
thường thiếu là
ý chí chứ không
phải là sức mạnh.**

Victor Hugo

Tôi thấy kỳ lạ rằng hầu hết mọi người lên kế hoạch cho chuyến đi nghỉ của mình tốt hơn lên kế hoạch cho cuộc đời mình. Có lẽ đó là bởi trốn tránh thì dễ dàng hơn thay đổi.

Jim Rohn

Nếu bạn muốn có nhiều hơn, bạn phải làm việc nhiều hơn. Để mọi chuyện thay đổi, bạn phải thay đổi. Để mọi chuyện trở nên tốt đẹp hơn, bạn phải trở nên tốt đẹp hơn. Nếu bạn cải thiện, mọi thứ sẽ cải thiện cho bạn. Nếu bạn tiến bộ, tiền bạc sẽ nhiều hơn; những mối quan hệ của bạn, sức khỏe của bạn, công việc của bạn và mọi ảnh hưởng bên ngoài sẽ phản chiếu sự tiến bộ đó một cách tương quan.

Jim Rohn

Ngày hôm nay là cuộc sống duy nhất mà bạn biết chắc. Vậy hãy sử dụng triệt để ngày hôm nay. Hãy hứng thú làm gì đó. Hãy lay mình tỉnh dậy. Hãy tự tạo thú vui. Hãy để những cơn gió nhiệt thành cuốn bạn đi. Hãy sống ngày hôm nay với trọn vẹn niềm vui.

Dale Carnegie



**Một giấc mơ sẽ chẳng thể trở
thành hiện thực nếu chỉ trông
chờ vào phép màu**

**bạn cần đánh đổi bằng mồ hôi,
quyết tâm và sự cố gắng.**

Colin Powell

Tôi nghe thấy có nhiều loại rắc rối. Rắc rối đến từ phía trước và rắc rối đến từ phía sau. Nhưng tôi đã mua một cái gậy to. Tôi đã sẵn sàng rồi đấy. Giờ thì rắc rối của tôi sẽ gặp rắc rối với tôi!

Dr Seuss

Nếu bạn ghen tị với những người thành công, bạn tạo ra một trường lực lượng tiêu cực đẩy bạn khỏi những điều bạn cần làm để thành công. Nếu bạn khâm phục những người thành công, bạn tạo ra một trường lực lượng tích cực hấp dẫn bạn trở nên ngày càng giống những người bạn muốn giống.

Brian Tracy

Thành công hay thất bại phụ thuộc nhiều vào thái độ hơn là vào năng lực. Những người thành công hành động như thể họ đã thành đạt, hay đang thưởng thức điều gì đó. Không lâu sau, nó trở thành hiện thực. Hành động, quan sát, cảm thấy thành công, hành xử theo điều đó, và bạn sẽ kinh ngạc vì kết quả tích cực.

William James

Lo lắng không làm cho những điều tồi tệ ngừng xảy ra mà nó chỉ làm cho những điều tốt lành ngừng lại.

Khuyết danh

Chẳng có gì là xấu hay tốt, nhưng suy nghĩ khiến nó trở thành như vậy.

William Shakespeare

Dù bạn nghĩ là mình có khả năng hay không có khả năng - bạn đều đúng.

Henry Ford

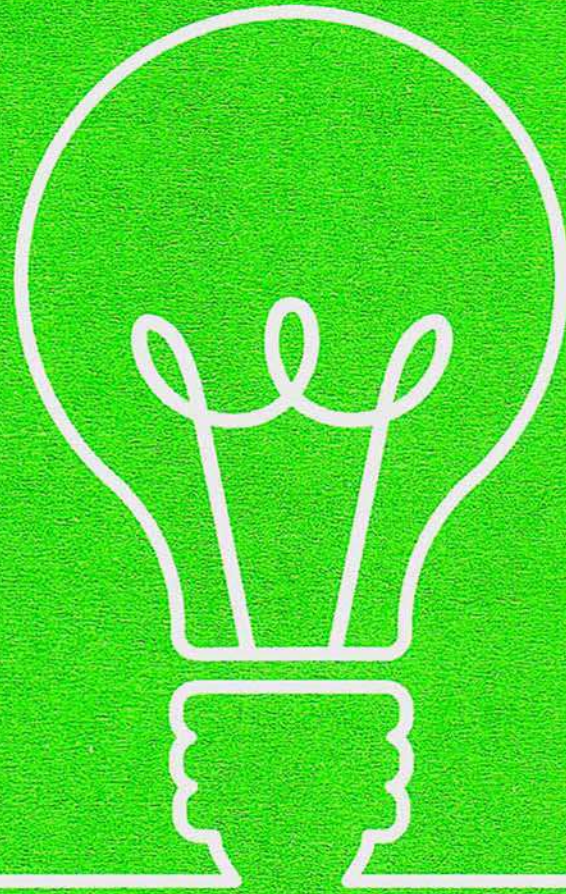
Thất bại khi còn trẻ là một chuyện tốt mà, bởi bạn sẽ học được rất nhiều từ nó. Và một khi bạn đã trải qua những gì tồi tệ nhất, bạn sẽ không bao giờ yếu đuối hay dễ gục ngã như ngày trước nữa.

Walt Disney

Hôm nay đầy những khó khăn, và ngày mai cũng không có điều gì dễ dàng. Nhưng sau ngày mai mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp.

Jack Ma

Câu chuyện về Edison



Có thể bạn đã nghe nói về Edison liên quan đến việc vượt qua rất nhiều thất bại trước đây. Ông là một bậc thầy về thử nghiệm và sai sót, một người không sợ phạm sai lầm để thành công.

Khi được hỏi về hàng ngàn thất bại mà ông đã gặp phải khi phát minh ra bóng đèn, ông nói: “Tôi đã không thất bại, tôi vừa tìm thấy 10.000 cách làm việc không hiệu quả”. Nhưng thậm chí còn nhiều hơn thế, khi còn là một đứa trẻ ông bị cho là ngu ngốc và sẽ không bao giờ thành công từ những giáo viên của mình bởi vì ông rất đãng trí. Thật may vì ông không nghe theo những lời đó, nếu không thì lịch sử đã không có một Edison phát minh ra bóng đèn cho nhân loại.

Nguồn: Sưu tầm

Rất nhiều người trong số chúng ta sợ phải theo đuổi đam mê, sợ phải theo đuổi những gì bản thân luôn ao ước nhất vì điều đó có nghĩa với việc phải chấp nhận rủi ro, thậm chí là đối mặt với thất bại. Nhưng chỉ riêng việc theo đuổi đam mê bằng cả con tim đã là một thành công rồi. Và thất bại lớn nhất chính là khi bạn chưa bao giờ thực sự cố gắng.

Robyn Allan

Khi cuộc đời đẩy ngã bạn, hãy lật người lại và ngắm những vì sao.

Khuyết danh

Điều kỳ diệu sẽ xảy ra khi bạn biết tin tưởng vào bản thân. Nếu bạn có thể mơ ước. Bạn có thể làm được.

Walt Disney

Hãy cứ tiến về phía trước, không gì có thể thay thế được sự kiên trì đâu. Tài năng ư? Có vô số kẻ tài năng và thất bại. Thiên tài ư? Thế giới đầy những đứa con hoang được giáo dục. Kiên trì và quyết đoán là đủ.

Ray Kroc

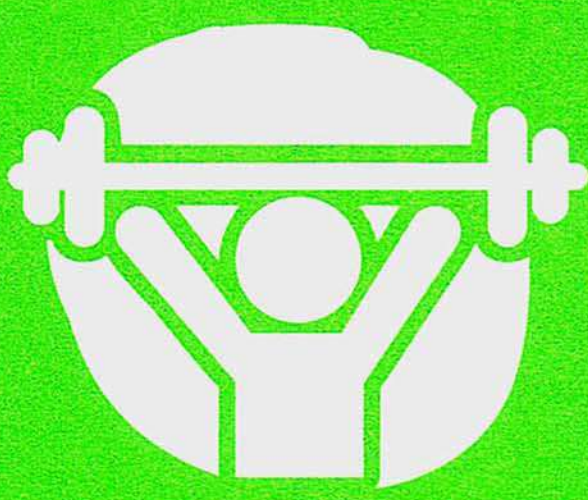
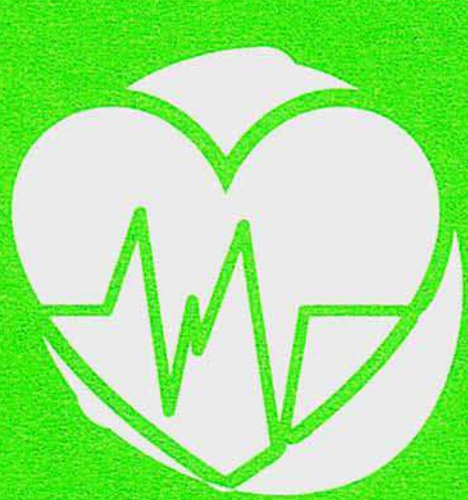
Vậy là bạn đã kết thúc chặng đường đầu tiên trên con đường chinh phục bản thân. Hy vọng mỗi khi mệt mỏi và thiếu động lực, những điều góp nhặt ở chương này sẽ giúp bạn có thêm niềm tin, sức mạnh để chiến đấu với những thử thách phía trước.



Chương 2:

Có sức khỏe là có tất cả

Sức khỏe có thực sự tác động đến chặng đường phát triển bản thân của bạn? Câu trả lời là có chứ! Phải luôn nhớ rằng: "Có sức khỏe là có tất cả" và đây là nền tảng giúp bạn thực hiện được tất cả những mục tiêu từ nhỏ bé đến vĩ đại nhất của cuộc đời.



**Người có sức
khỏe có hy vọng.
Người có hy vọng
có tất cả mọi thứ.**

Thomas Carlyle

Tài sản đầu tiên là sức khỏe.

Ralph Waldo Emerson

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

George Lorimer

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

Eben Pagan

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

Robin Sharma

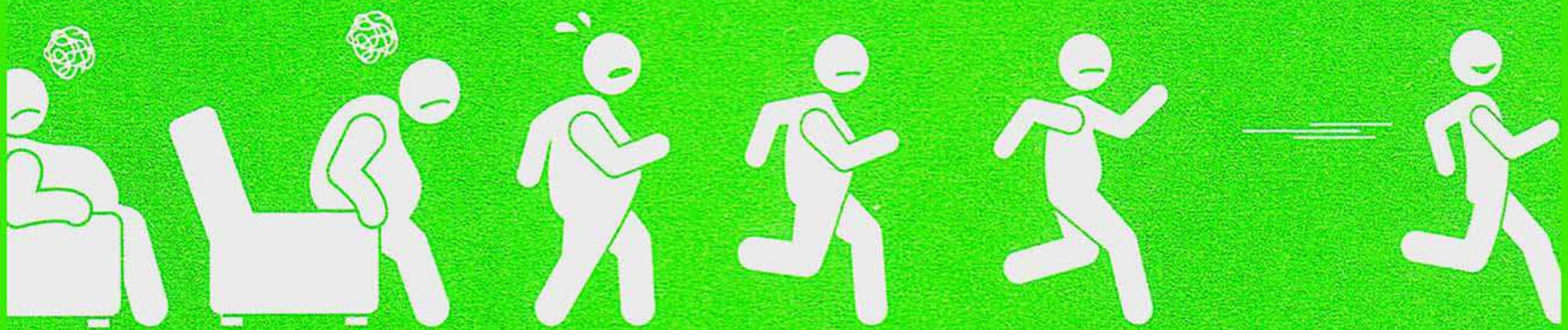
Sức khỏe không phải là thứ chúng ta có thể mua. Tuy nhiên, nó có thể là một tài khoản tiết kiệm cực kỳ giá trị.

Anne Wilson Schaef



**Giấc ngủ là sợi dây
vàng liên kết sức khỏe
và cơ thể bạn.**

Thomas Dekker



**Thời hạn của cuộc đời
tùy thuộc sức khỏe,
còn sức khỏe thì do
cách sống quyết định.**

Khuyết danh

Nói cách khác, ta phải chấp nhận sự thật: đời về cơ bản là bất công. Nhưng ngay cả trong tình cảnh bất công, tôi cho rằng vẫn có thể tìm thấy một kiểu công bằng nào đó. Đương nhiên điều đó đòi hỏi thời gian và công sức. Và có khi thành quả còn chẳng đáng. Có đáng hay không, điều đó lại tùy thuộc vào mỗi người.

Haruki Murakami

Thức ăn là nguồn gốc của sức khỏe và bệnh tật. Mục đích đúng của việc ăn uống không chỉ để sống, mà phải sống khỏe, sống có ích và ngày càng tiến hóa.

Ngô Đức Vương

Chỉ vì bạn không ốm không có nghĩa là bạn khỏe mạnh.

Khuyết danh

Mức năng lượng của bạn càng cao, cơ thể bạn càng hoạt động hiệu quả. Cơ thể càng hoạt động hiệu quả, bạn càng cảm thấy tốt đẹp và bạn sẽ càng sử dụng nhiều tài năng để tạo ra những kết quả vượt trội.

Tony Robbins

Một thân thể không ốm đau, một tinh thần không loạn: đó là hạnh phúc.

Khuyết danh

Tôi sẽ nhóm lên ngọn lửa. Mỗi ngày luyện tập là một ngày tiếp thêm nhiên liệu. Để vào đúng thời điểm, tôi chỉ cần bật một que diêm.

Mia Hamm

Tôi thích ăn đồ ăn tốt cho sức khỏe, bởi tôi đáng được như thế.

Katrina Mayer

Hãy đối xử với cơ thể bạn như một ngôi đền, thay vì một túp lều gỗ. Trí tuệ và cơ thể hoạt động cùng nhau. Cơ thể cần là một hệ thống hỗ trợ tốt cho trí tuệ và tâm hồn. Nếu bạn chăm sóc nó tốt, cơ thể có thể đưa bạn tới bất cứ nơi nào bạn muốn đến, với quyền năng và sức mạnh, năng lượng và sức sống bạn sẽ cần để đi tới đó.

Jim Rohn



**Chỉ khi người giàu ốm,
họ mới thực hiểu sự bất lực
của giàu sang.**

Benjamin Franklin

Quan sát một đứa trẻ, ta thấy rõ ràng rằng sự phát triển tư duy của nó đến từ vận động.

Maria Montessori

Bản tính con người là động, nếu là tĩnh thì đây hoàn toàn là cái chết.

Blaise Pascal

Mỗi một bộ phận không bao giờ khỏe nếu như cả tổng thể không khỏe.

Plato

Để có sức khỏe tốt: hãy ăn nhẹ, thở sâu, sống có chừng mực, nuôi dưỡng niềm vui và gìn giữ những điều thú vị trong cuộc sống.

William London

Tất cả chúng ta đều có năng lực làm được mọi điều, và những gì chúng ta làm sẽ truyền cảm hứng để người khác cố gắng hơn nữa, dù họ khỏe mạnh bình thường hay khuyết tật.

Lee Pearson

Vận động hầu như có thể thay thế cho bất kỳ một thứ thuốc nào.

Haruki Murakami

Để đảm bảo sức khỏe tốt: ăn nhẹ nhàng, hít thở sâu, sống vừa phải, nuôi dưỡng sự vui vẻ và duy trì sự hứng thú trong cuộc sống.

William Londen

Sức khỏe là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tâm thần và xã hội, chứ không phải chỉ là không có bệnh tật hay tàn phế.

Khuyết danh

Y học chân chính sẽ là một con đường khác nếu họ tập trung vào phòng ngừa nhiều bằng một nửa tập trung vào sự can thiệp...

Khuyết danh

Các bác sĩ tương lai sẽ không trị bệnh bằng thuốc nữa, mà thay vào đó là phòng và trị bệnh bằng dinh dưỡng.

Thomas Edison

9 thói quen tốt thực hiện trong ngày

1. Theo đuổi 1 môn thể thao hoặc tập thể dục 1 lần trong ngày
2. Không dùng điện thoại 2 giờ trước khi ngủ
3. Ăn chính 3 bữa, ăn nhẹ 3 lần
4. Ăn 4 nhóm thực phẩm vào bữa sáng
5. Ăn 5 loại hoa quả, rau xanh
6. Thiền 6 phút
7. Uống 7 cốc nước
8. Ngủ 8 tiếng
9. Đi bộ 9.000 bước

Nguồn: Sưu tầm

Những người nghĩ rằng họ không có thời gian để tập thể dục thì sớm muộn gì, họ cũng phải dành thời gian cho bệnh tật.

Edward Stanley

Một cơ thể yếu đuối khiến tinh thần yếu ớt.

Jean Jacques Rousseau

Từ những cay đắng của bệnh tật người ta mới học được sự ngọt ngào của sức khỏe.

Catalan Proverb

Đơn thuốc cho sức khỏe của riêng tôi là ít giấy tờ hơn, và chạy chân trần qua những bãi cỏ nhiều hơn.

Leslie Grimmer

Nước, không khí và sự sạch sẽ là thành phần chính trong dược thư của tôi.

Napoleon I

Chẳng ốm chẳng đau, làm giàu mấy chốc.

Tục ngữ Việt Nam

**Có bệnh thì vái tứ phương
Không bệnh chẳng mất nén hương, giấy vàng.**

Ca dao Việt Nam

**Kẻ trí thì quý cái sức
Kẻ dại thì quý cái ăn.**

Tục ngữ Việt Nam

**Trí óc già nua cũng như những chú ngựa già nua;
bạn phải để chúng luyện tập nếu bạn muốn chúng
hoạt động được tốt.**

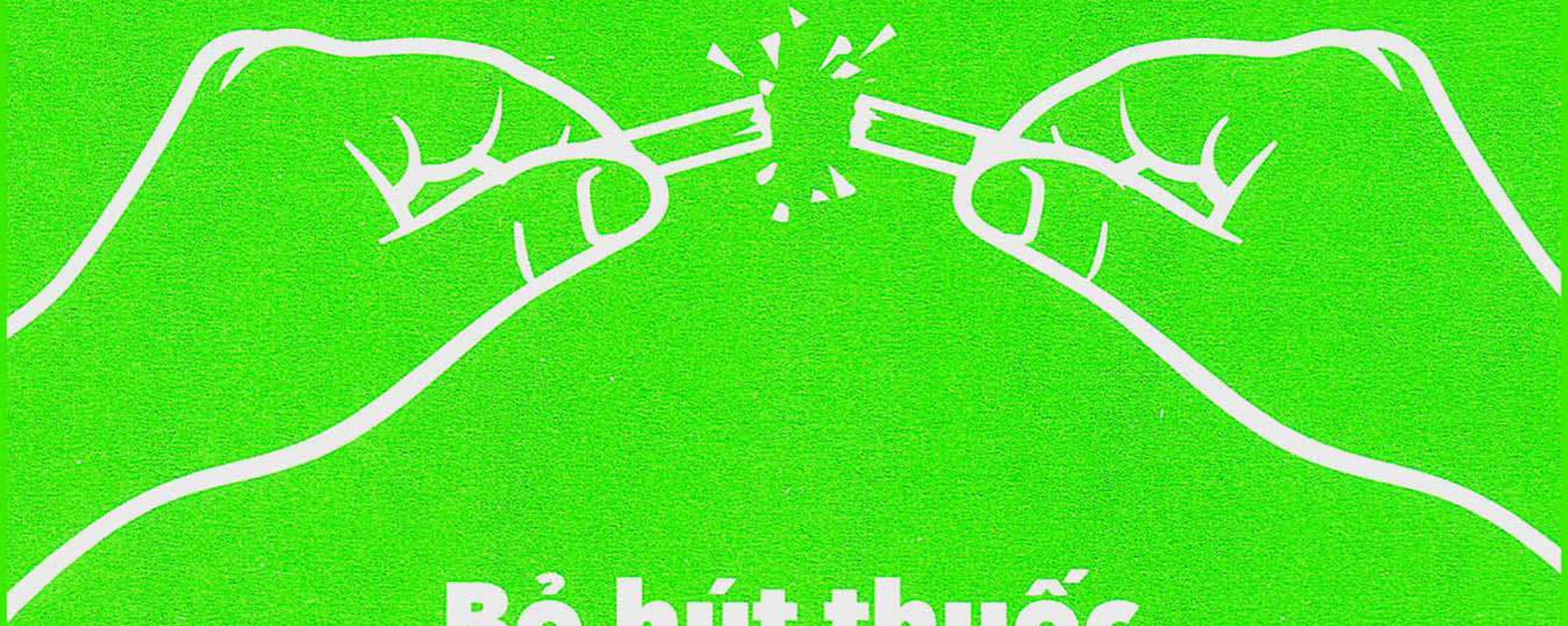
John Adams

**Không một ai có thể làm cho bạn cảm thấy mình
thấp kém nếu không có sự đồng ý của bạn.**

Eleanor Roosevelt

**Hãy có trách nhiệm với cuộc đời mình. Hãy biết rằng
chính bạn là người sẽ đưa bạn tới nơi bạn muốn đến
chứ không phải ai khác.**

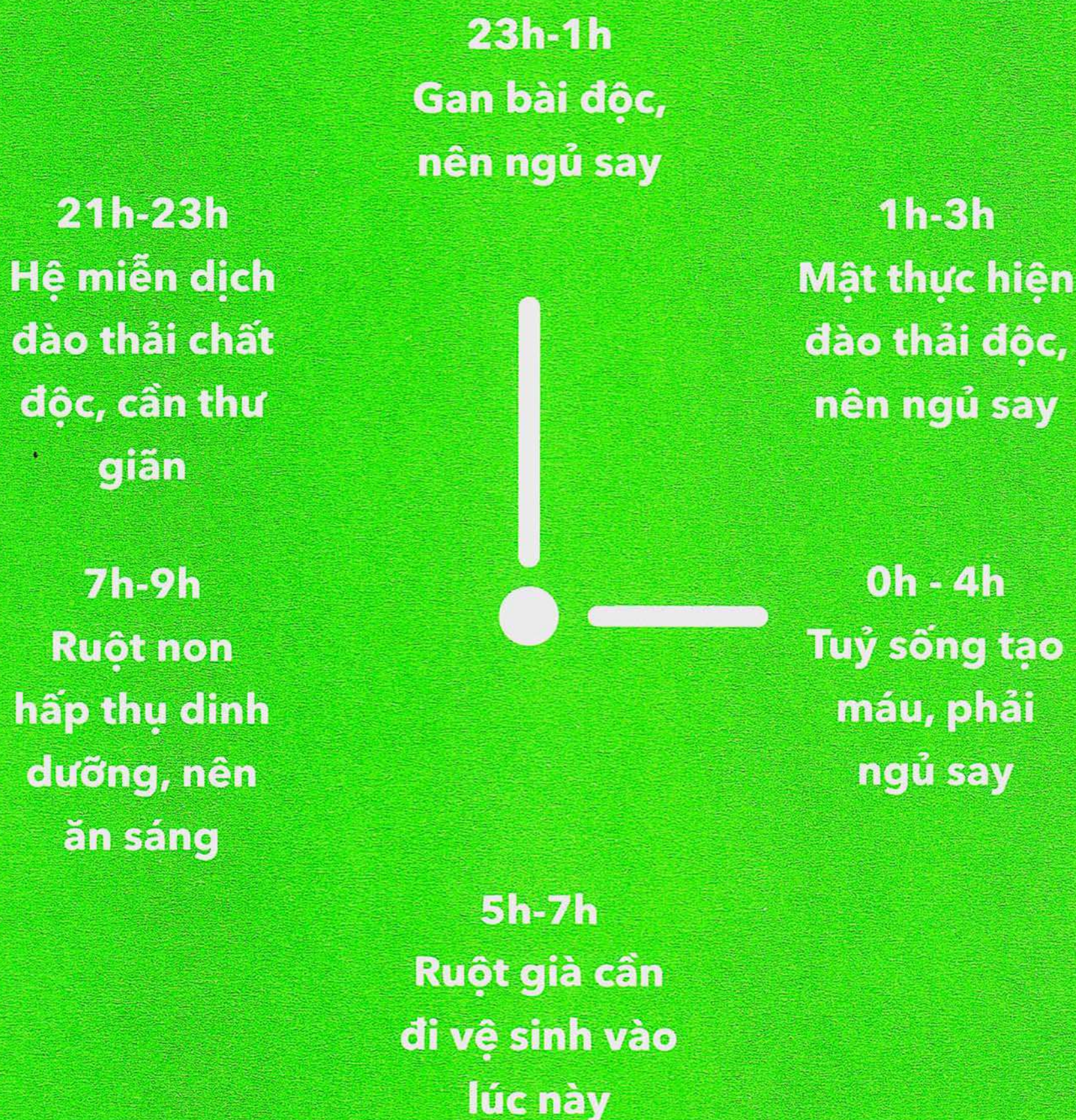
Les Brown



**Bỏ hút thuốc
là điều dễ làm nhất
thế giới. Tôi biết thế
vì tôi đã làm
hàng nghìn lần rồi.**

Mark Twain

Lịch ngủ để phục hồi nội tạng



Nguồn: *Sưu tầm*

Ngày nay, hơn 95% bệnh mãn tính gây ra bởi chọn lựa thức ăn, thành phần độc hại trong thực phẩm, thiếu hụt dinh dưỡng và không rèn luyện thân thể.

Mike Adams

Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ.

Tục ngữ Việt Nam

Tôi tin rằng món quà lớn nhất mà bạn có thể trao cho gia đình mình và thế giới là chính mình khỏe khoắn.

Joyce Meyer

Những người dân khỏe mạnh là tài sản lớn nhất của bất cứ quốc gia nào.

Winston Churchill

Sức mạnh chữa lành tự nhiên trong mỗi chúng ta là nguồn lực tốt nhất để khỏe mạnh.

Hippocrates



**Đi bộ là bài tập thể dục
dễ thực hiện nhất.
Hãy tập thói quen
đi bộ thật xa.**

Thomas Jefferson

Không giống như người ta thường nghĩ, hầu hết các căn bệnh không đột ngột ập đến tấn công ta. Nền tảng của chúng đã được xây dựng trong hàng năm trời với chế độ ăn sai lầm, sự phóng túng không điều độ, sự lao lực quá mức, và những xung đột nội tâm về đạo đức, chầm chậm xói mòn sinh lực của chúng ta.

Paul Tournier

Tài khoản sức khỏe và tài khoản ngân hàng đều như nhau. Bạn bỏ càng nhiều thì bạn rút ra càng nhiều. Tập luyện là vua còn dinh dưỡng là hoàng hậu. Kết hợp cả hai bạn sẽ làm chủ cả một vương quốc.

Jack Lalanne

Bạn sẽ cảm thấy tổn thương, chán nản, nhưng càng chăm chỉ, bạn càng thấy kết quả. Thân hình của bạn đẹp đến mức nào không tỉ lệ thuận với sức tạ bạn nâng, mà tỉ lệ thuận với cách bạn nỗ lực nâng chúng đến mức nào.

Joe Manganiello

**Muốn thưởng thức được
sự tỏa sáng của sức khỏe**

**BẠN PHẢI
TẬP
THỂ DỤC.**

Gene Tunney

Cho tôi biết bạn ăn cái gì, tôi sẽ nói cho bạn biết bạn như thế nào.

Brillat Savarin

Chúng ta không ngừng vận động vì chúng ta già, chúng ta già vì chúng ta ngừng vận động.

Kenneth Cooper

Giữa những ngày tháng gian khó này, sức khỏe và giấc ngủ tốt là điều làm ta thỏa mái.

Knute Nelson

Đôi khi vấn đề khấn cấp nhất bạn có thể làm là nghỉ ngơi hoàn toàn.

Ashleigh Brilliant

Một tâm hồn buồn bã có thể giết bạn nhanh hơn vi trùng.

John Steinbeck

Hãy cẩn thận khi đọc sách về sức khỏe. Bạn có thể bỏ mạng vì một lỗi in ấn.

Mark Twain

Cơ thể của bạn là một thánh đường chỉ khi bạn cư xử với nó như một thánh đường.

Astrid Alauda

Đừng cầu mong một cuộc sống dễ dàng, mà hãy cầu mong sức mạnh để vượt qua khó khăn.

Lý Tiểu Long

Đừng tập để có thân hình mảnh mai. Đừng tập để quyến rũ chàng trai/cô gái mà bạn đang để ý. Hãy tập để trở thành phiên bản tốt nhất của bản thân. Rồi bạn sẽ thu hút sự chú ý của người khác.

Khuyết danh

Vẻ đẹp bên ngoài bắt nguồn từ sức khỏe bên trong.

Robert Urich



**Phải mất 4 tuần bạn mới nhận ra
cơ thể mình đang thay đổi.
Tám tuần để các cô bạn thân và
gia đình bắt đầu trầm trồ. Và 12
tuần là thời điểm cả thế giới sẽ
kinh ngạc nhìn bạn. Cho nên,
hãy tiếp tục cố gắng nhé!**

Khuyết danh

Chỉ có ăn uống không giúp một người khỏe mạnh, người đó phải tập thể dục. Thức ăn và thể dục, dù có những tính chất khác nhau, nhưng kết hợp với nhau sẽ tạo ra sức khỏe tốt.

Hippocrates

Vận động chính là liều thuốc để tạo ra sự thay đổi thể chất, cảm xúc và trí não của mỗi cá nhân.

Carol Welch

Tiền của tất cả thế giới này cũng không thể giúp mua lại sức khỏe tốt cho bạn.



Reba McEntire

Uống nước suối nơi ngựa uống.

Đặt giường của bạn ở nơi mèo ngủ.

Ăn trái đã bị sâu chạm vào.

Mạnh dạn hái nấm mà côn trùng đậu.

Trồng cây nơi con chuột chũi đào.

Xây dựng ngôi nhà của bạn nơi rắn nằm để tự sưởi ấm.

Đào đài phun nước của bạn ở nơi lũ chim trốn nhiệt.

Đi ngủ và thức dậy cùng lúc với lũ chim - bạn sẽ gặt hái được những hạt vàng trong ngày.

Ăn nhiều màu xanh - bạn sẽ có một đôi chân khỏe và một trái tim kiên cường, giống như những sinh vật của rừng.

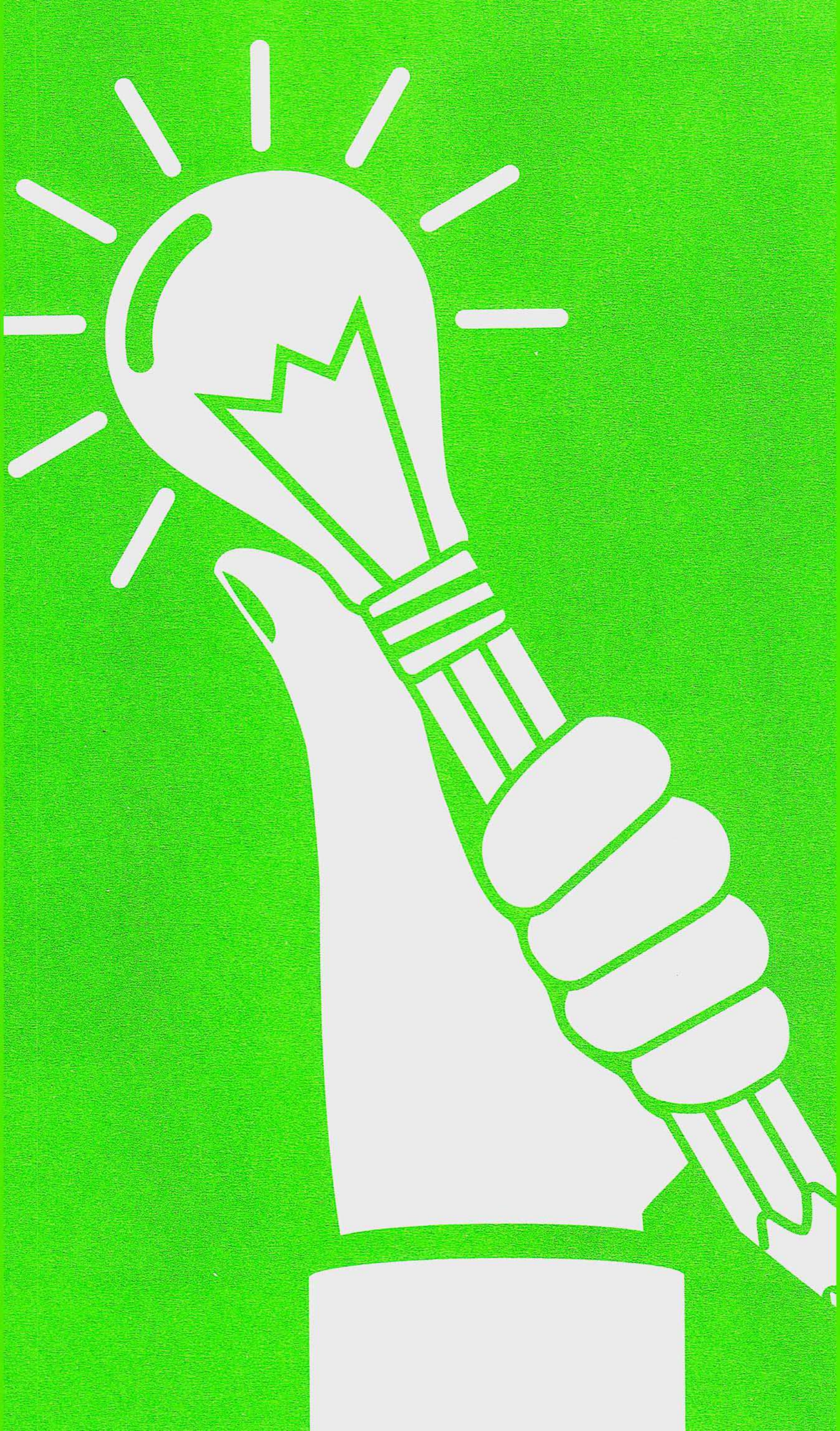
Bơi thường xuyên và bạn sẽ cảm thấy sống trên trái đất giống như cá bơi trong nước.

Nhìn lên bầu trời thường xuyên, suy nghĩ của bạn sẽ trở nên nhẹ nhàng và sáng suốt.

Hãy im lặng nhiều, ít nói - và sự im lặng sẽ đến trong trái tim bạn, tinh thần bạn sẽ bình tĩnh và tràn đầy bình an.

Seraphim của Sarov

Hy vọng là những thông tin về sức khỏe này thật sự hữu ích với bạn. Và hãy cùng nhau bước đến hành trình tiếp theo. Khi đã có đầy đủ sức khỏe, chúng ta đã có đầy đủ tinh lực và trí lực để bắt đầu.... học tập!



Chương 3:

Học tập giúp mở ra một chân trời mới

Nếu đến một ngày, bạn cảm thấy bản thân không thể tiếp tục thu nạp bất cứ nguồn kiến thức mới nào, chắc chắn bạn sẽ nhanh chóng tụt hậu và bị đào thải khỏi xã hội có đòi hỏi cao về nguồn nhân lực như hiện nay. Luôn sẵn lòng học hỏi những bài học kinh nghiệm quý báu với tinh thần "ly nước đầy một nửa", cơ hội, may mắn và thành công sẽ luôn mỉm cười với bạn!



**Một người không
đọc sách chẳng
hơn gì kẻ không
biết đọc.**

Mark Twain

Con sâu bò cả ngày thì có thể đi được 1 mét, nếu trước khi chết, nó muốn đi được 10 kilomet thì phải làm thế nào đây? Phải gồng mình mà bò quyết liệt hơn? Không phải vậy. Phải Reset. Phải biến thành bướm và vỗ cánh bay đi.

Rando Kim

Nhà của những người thường thường bậc trung hay có ti vi to. Nhà tầm cỡ thế giới thì hay có thư viện to.

Robin Sharma

Bài học lớn nhất trong đời là biết rằng thậm chí ngay cả kẻ ngu xuẩn đôi khi cũng đúng.

Winston Churchill

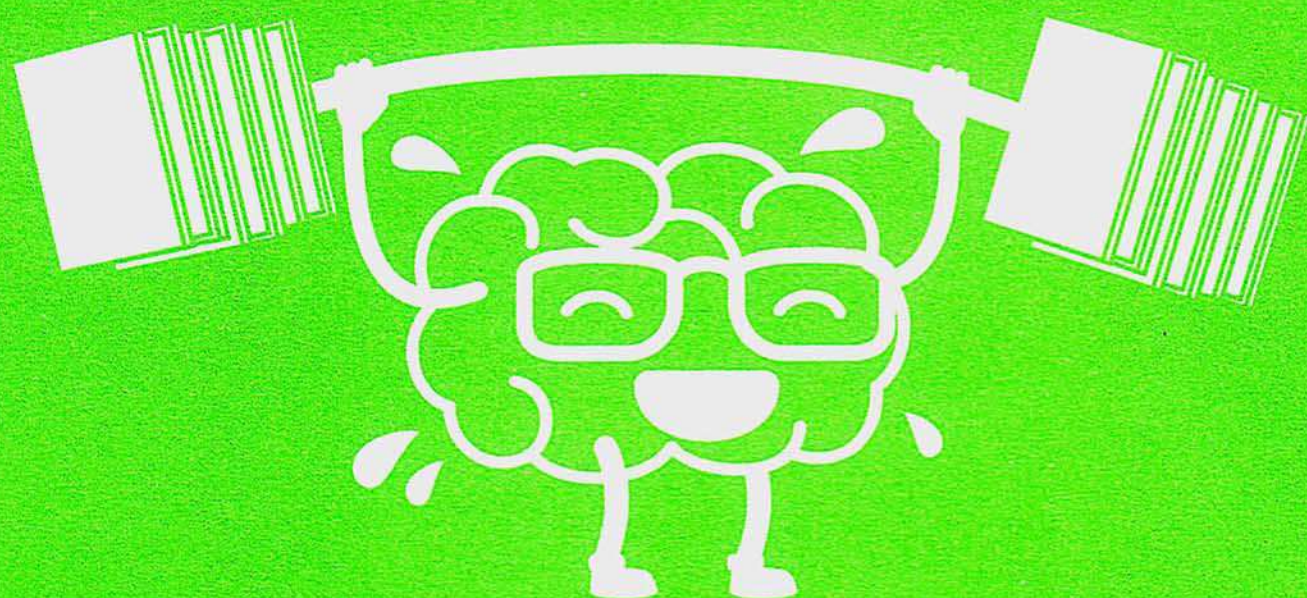
Chế độ đọc của mỗi người cũng nên được lên kế hoạch cẩn thận như thực đơn hàng ngày, bởi đó cũng là thức ăn, thiếu nó người ta không thể phát triển về tinh thần.

Andrew Carnegie

**Điều
ta biết
như một
giọt nước.**

**Điều ta không biết
thì mênh mông như
cả đại dương.**

Isaac Newton



Bài tập rèn luyện bộ não

- Suy nghĩ
- Viết ra những ý tưởng
- Tập thể dục
- Đọc hàng ngày
- Viết nhật ký phát triển
- Thoát khỏi vùng an toàn

Nguồn: Sưu tầm

Tôi đặt hạnh phúc của tôi trong sự tìm tòi để hiểu biết.

Clémenceau

Tôi không bao giờ thua cuộc. Hoặc tôi thắng, hoặc tôi học hỏi.

Nelson Mandela

Biết thì nói là biết. Không biết thì nói là không biết. Thế mới gọi là biết.

Khổng Tử

Việc đọc rất quan trọng. Nếu bạn biết cách đọc, cả thế giới sẽ mở ra cho bạn.

Barack Obama

Sư tử không thể bảo vệ mình khỏi bầy, và cáo không thể bảo vệ mình khỏi sói. Vì vậy, ta phải là cáo để nhận ra bầy, và là sư tử để dọa được sói.

Niccolo Machiavelli

Tôi thà có năm kẻ thù mạnh mẽ và tài giỏi hơn là một người bạn ngu xuẩn.

Edward Bulwer - Lytton

Một cái đầu minh mẫn và một trái tim tử tế, đó luôn là sự kết hợp uy lực.

Nelson Mandela

Không cần phải đốt sách để phá hủy một nền văn hóa. Chỉ cần buộc người ta ngừng đọc mà thôi.

Mahatma Gandhi

Hãy sống như ngày mai anh chết. Hãy học như anh sẽ sống mãi mãi.

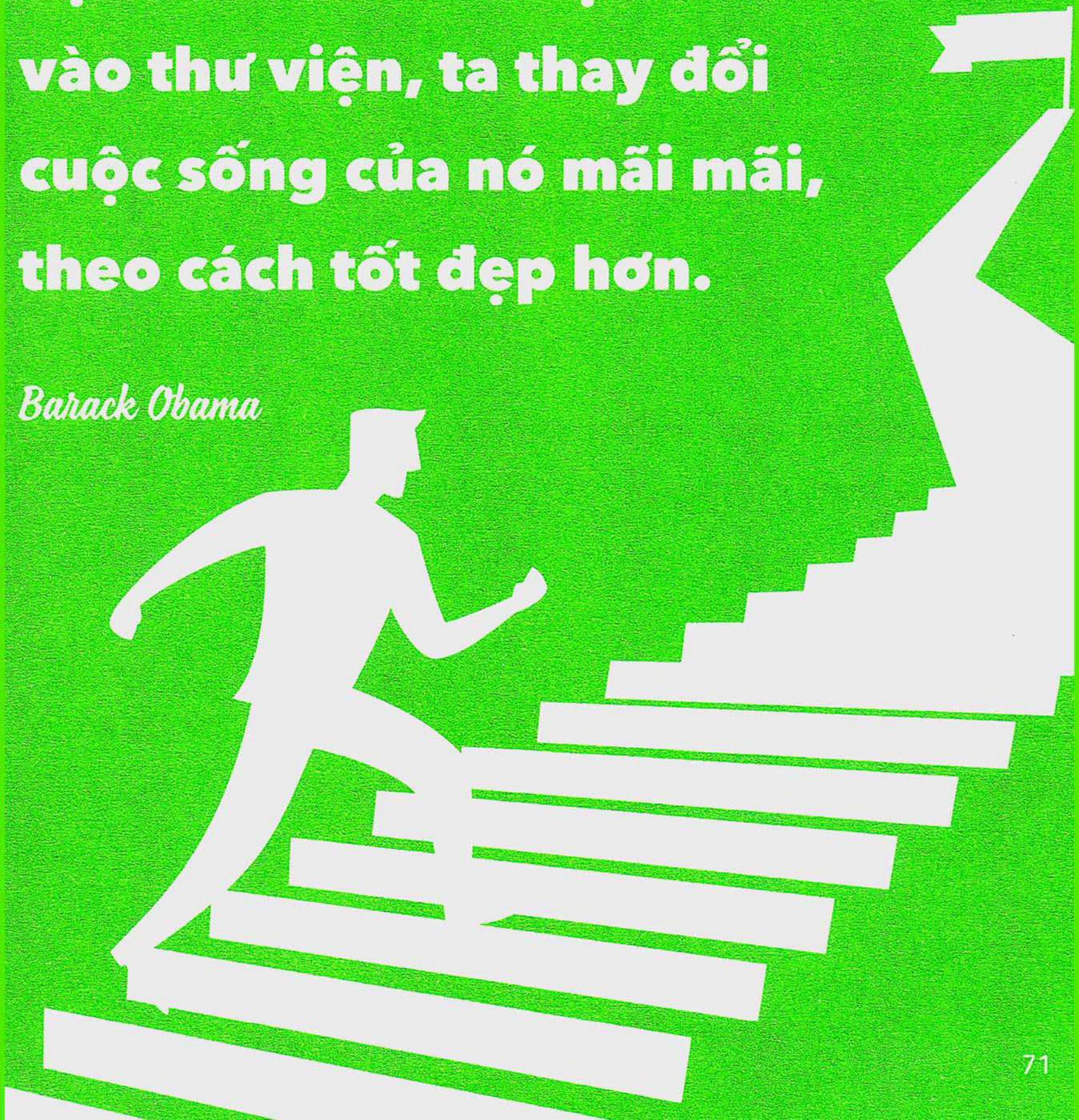
Mahatma Gandhi

Sách chỉ phí giấy nếu chúng ta không hành động theo những hiểu biết mà tư tưởng mang lại.

Edward Bulwer - Lytton

**Vào khoảnh khắc mà
chúng ta thuyết phục đứa
trẻ, bất cứ đứa trẻ nào,
bước qua bậc thêm ấy,
bậc thêm màu nhiệm dẫn
vào thư viện, ta thay đổi
cuộc sống của nó mãi mãi,
theo cách tốt đẹp hơn.**

Barack Obama



Chương trình chống nghèo đói tốt nhất là một nền giáo dục ở đẳng cấp thế giới.

Barack Obama

Tri thức không vô tình mà đạt được. Chúng ta phải tìm kiếm nó với sự nhiệt tình và đạt được nó bằng sự chăm chỉ.

Abigail Adams

Tôi luôn tin rằng sự thông minh của một người được phản ánh trực tiếp bằng số góc nhìn đối lập mà người đó có thể đưa ra cùng lúc về cùng một chủ đề.

Abigail Adams

Nếu chúng ta cần những anh hùng, chính khách và nhà triết học, chúng ta nên học phụ nữ.

Abigail Adams

Quy luật: Học hỏi không ngừng là yêu cầu tối thiểu cho thành công trong mọi lĩnh vực.

Brian Tracy

**LÒNG
TRUNG
THỰC**

**là chương
đầu tiên của
cuốn sách
trí tuệ.**

Thomas Jefferson

Không ai sống đủ lâu để học, mọi thứ mình cần phải học từ điểm đầu tiên. Để thành công, chúng ta tuyệt đối phải tích cực đi tìm những người đã trả giá để học những điều chúng ta cần nhằm đạt được mục tiêu của mình.

Brian Tracy

Sự xuất sắc/hoàn hảo không phải là đích đến; đó là cuộc hành trình không ngừng nghỉ.

Brian Tracy

Để kiếm được nhiều hơn bạn phải học nhiều hơn.

Brian Tracy

Hãy đọc một giờ mỗi ngày về lĩnh vực bạn đã lựa chọn. Điều này tương đương khoảng một cuốn sách mỗi tuần, năm mươi cuốn sách mỗi năm, và sẽ đảm bảo cho thành công của bạn.

Brian Tracy

Dấu hiệu thật sự của trí tuệ không phải là kiến thức mà là trí tưởng tượng.

Albert Einstein

Trí óc già nua cũng như những chú ngựa già nua; bạn phải để chúng luyện tập nếu bạn muốn chúng hoạt động được tốt.

John Adams

Học hỏi là điều duy nhất mà trí tuệ không bao giờ mệt mỏi, không bao giờ sợ hãi, và không bao giờ nuối tiếc.

Leonardo da Vinci

Nếu bạn nghĩ rằng bằng cấp là yếu tố quan trọng giúp mở cửa thành công thì đây là con đường nhanh nhất dẫn đến thất bại trong sự nghiệp của bạn. Đừng chỉ biết tự hào với những kiến thức khô khan sáo rỗng, hãy học những kỹ năng giúp bạn đạt được điều mình mong muốn.

Thái Phạm

Sắt gỉ sét nếu không được sử dụng; nước tù đọng mất đi sự trong lành và trong giá rét sẽ đóng băng; sự trì trệ không hoạt động cũng làm mòn sức sống của trí tuệ như vậy.

Leonardo da Vinci

Kẻ biết thì không nói. Kẻ nói thì không biết.

Ngạn ngữ Trung Quốc

Đời sống có hạn mà sự học thì vô hạn.

Trang Tử

Người khôn nghĩ rồi mới nói, người ngu dần nói rồi mới nghĩ.

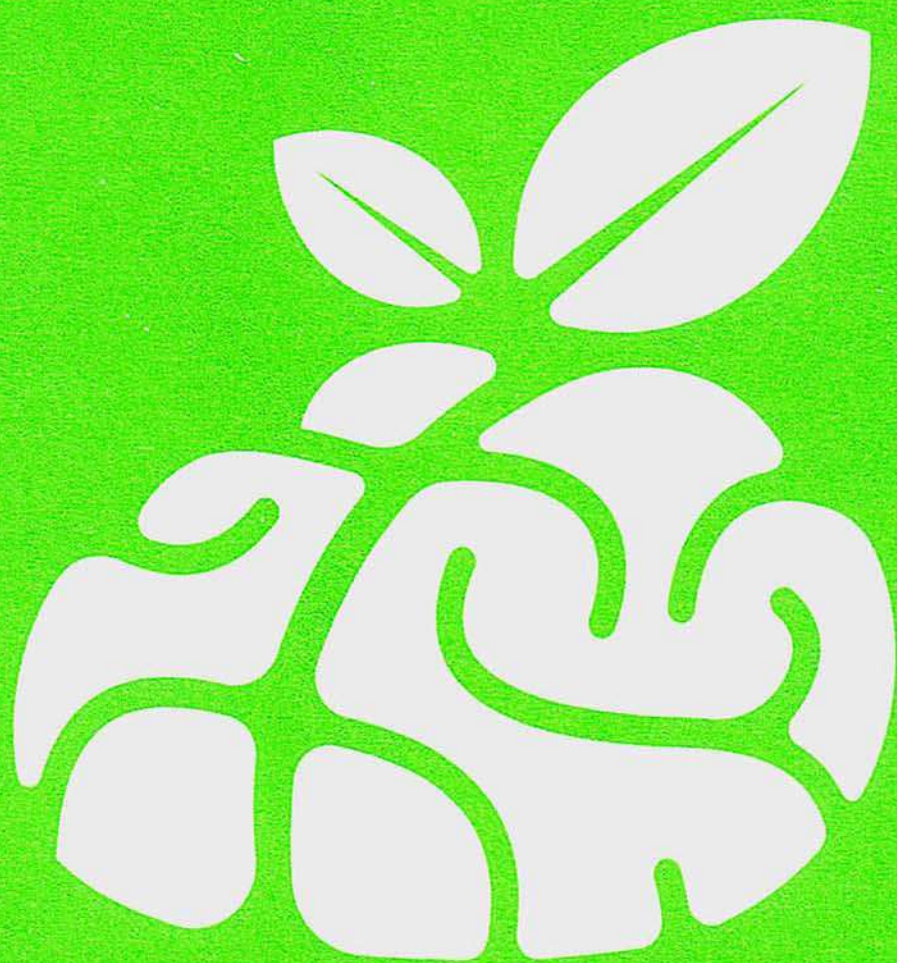
Ngạn ngữ Anh

Cái hay duy nhất là tri thức, cái dở duy nhất là không có tri thức.

Khuyết danh

Khi trong tay bạn nắm chặt một vật gì mà không buông xuống, bạn chỉ có mỗi thứ này; nếu bạn chịu buông xuống, bạn mới có cơ hội chọn lựa những thứ khác. Nếu một người luôn khư khư với quan niệm của mình không chịu buông xuống, thì trí tuệ chỉ có thể đạt đến ở một mức độ nào đó mà thôi.

Phật học Trung Hoa



**Quả của trí tuệ có 3 loại:
Một là suy nghĩ chu đáo.
Hai là lời nói thích đáng.
Ba là hành vi công chính.**

Mark Twain

9 LOẠI TRÍ THÔNG MINH

Không gian và thị giác

Giỏi quan sát,
xoay sở với các
loại đồ vật và
không gian

Tự nhiên

Nhạy cảm và
hiểu biết về các
yếu tố trong
thiên nhiên

Âm nhạc và thính giác

Nhạy cảm với
âm thanh,
thẩm âm tốt

Toán học và logic

Khả năng giải
toán và năng lực
lập luận mạnh
mẽ

Triết học

Nhạy cảm với
những câu hỏi
tâm cổ nhân loại

Tương tác và giao tiếp

Giao tiếp hiệu
quả, dễ gây cảm
hứng

Ngôn ngữ

Nắm bắt từ ngữ
nhanh, khả năng
diễn đạt và
thuyết phục tốt

Thể chất

Giỏi chế tạo, xây
dựng, kỹ năng
cử động cơ thể
chuẩn xác

Nội tâm

Thấu hiểu bản
thân muốn gì,
khả năng tập
trung cao độ

Nguồn: Sơu tâm

**Không có tài sản nào quý bằng trí thông minh,
không vinh quang nào lớn hơn học vấn và hiểu biết.**

Khuyết danh

**Người ta có thể bỏ hết được cái khôn vặt thì mới
khôn to được.**

Thang Tử

**Đi ra một bước đường ta thấy ta khôn thêm một chút
và tự thấy trí óc của mình thật bé bỏng vô cùng.**

Leo Tolstoy

**Mỗi ngày biết thêm điều mình chưa biết, mỗi tháng
chẳng quên điều mình đã biết, như vậy mới đúng gọi
là người ham học.**

Khuyết danh

**Thứ khiến người ta phát ra ánh sáng không phải là châu
ngọc trên quần áo mà là trí tuệ sâu trong tâm hồn.**

Ngạn ngữ Tây Ban Nha

**Hỏi một câu
chỉ đốt
chốc lát.**

**Nhưng
không hỏi
sẽ đốt nát
cả đời.**

?



Ngạn ngữ phương Tây

Thầy giáo của anh có thể dắt anh đến cửa; đạt được sự học là việc tùy thuộc vào mỗi người.

Danh Ngôn Trung Quốc

Đừng xấu hổ khi không biết, chỉ xấu hổ khi không học.

Khuyết Danh

Kiến thức chỉ có được qua tư duy của con người.

Albert Einstein

Nhà trường chỉ cho chúng ta chiếc chìa khóa tri thức, học trong cuộc sống là công việc cả đời.

Bill Gates

Có học vẫn không có đạo đức như một kẻ xấu, có đạo đức không có học vẫn như một người thô鄙.

Roosevelt

Ngủ dậy muộn thì phí mất cả một ngày, ở tuổi thanh niên mà không học thì phí mất cả một đời.

Ngạn ngữ Trung Quốc

**Học hoài đi. Cái hại nhất ta tự làm cho ta là thôi học.
Thôi học lúc nào là bắt đầu thụt lùi lúc ấy.**

H. N. Casson

**Số vốn tôi đặt vào bất kỳ công việc nào cũng không
lợi bằng đặt vào việc mua những sách hữu ích.
Mua sách có khi lời tới 1.000% hoặc hơn nữa.
Muốn tiết kiệm về món gì thì tiết kiệm, không thể
tiết kiệm về tiền mua sách được.**

H. N. Casson

**Học cho rộng, hỏi cho kỹ, nghĩ cho cẩn thận,
phân biệt cho rõ, làm cho hết sức.**

Khổng Tử

**Đừng bao giờ nghĩ rằng bạn đã biết tất cả mọi điều.
Và dù người ta có đánh giá bạn cao đến đâu đi nữa,
bạn vẫn phải luôn có dũng cảm tự nhủ: ta là một
kẻ dốt nát. Đừng để lòng kiêu ngạo xâm chiếm lấy
bạn. Vì nó bạn có thể bướng bỉnh ở chỗ cần phải tán
thành, vì nó, bạn sẽ từ chối lời khuyên có ích và sự
giúp đỡ thân ái, vì nó bạn sẽ mất mức độ khách quan.**

I. P. Pavlova



**Người sáng tác
chính bản thân mình
thông thái hơn
người sáng tác một
cuốn sách.**

Reba McEntire

Trí óc tôi chính là vương quốc của tôi.

Francis Quarles

Trí tuệ càng che đậy thì càng sáng láng, giống như dung mạo xinh đẹp của bạn vì ẩn sau tấm màn the đen mà càng làm rung động lòng người.

William Shakespeare

Con đường dẫn tới trí tuệ? Nói ra rất đơn giản, phạm sai lầm, phạm sai lầm, lại phạm sai lầm, nhưng càng ngày càng ít, càng ngày càng ít, càng ngày càng ít.

Heine Heinrich

Cuộc đời ta thay đổi theo hai cách: qua những người ta gặp và qua những cuốn sách ta đọc.

Harvey MacKay

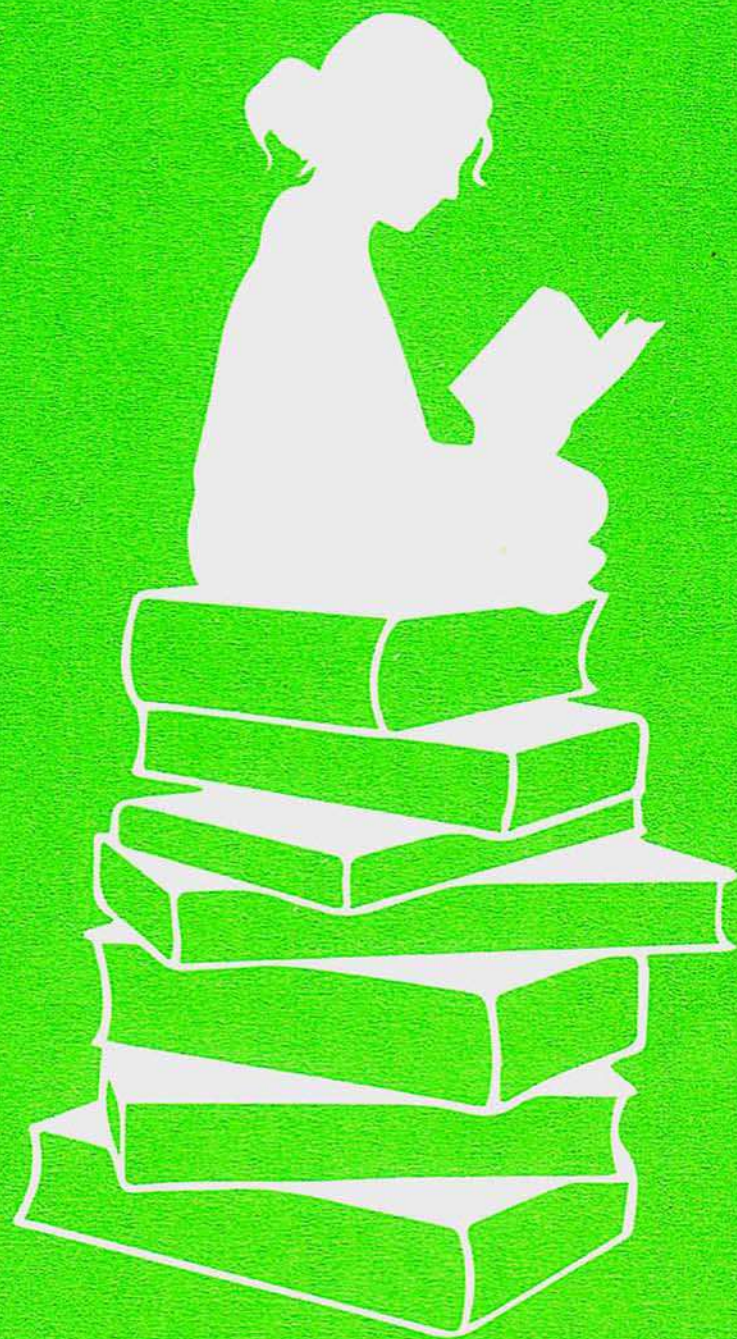
Số trang sách bạn đọc hôm nay, chính là số tiền sau này bạn đếm.

Khuyết danh

**Đầu óc không
có trí tuệ, giống
như lồng đèn
không có nến.**

Lev Tolstoy

Làm thế nào để thông minh hơn mỗi ngày?



Khi được hỏi làm thế nào để khôn ngoan hơn, Warren Buffett từng đưa ra một chồng giấy và nói: “Hãy đọc 500 trang như thế này mỗi ngày. Đó là cách mà kiến thức hình thành, giống như lãi kép”. Nhưng đôi lúc số trang sách mà Buffett đọc không chỉ giới hạn ở 500 trang. Hàng ngày, ông dành 80% ngày làm việc của mình để đọc và suy nghĩ.

“Cả Warren và tôi đều đủ khôn ngoan để đưa ra quyết định mà không cần thời gian suy nghĩ” – Charlie Munger từng chia sẻ điều này với một phóng viên. “Chúng tôi đưa ra quyết định hành động rất nhanh chóng, nhưng đó là bởi vì chúng tôi đã dành rất nhiều thời gian chuẩn bị bằng cách lặng lẽ ngồi, đọc và suy ngẫm trước đó”.

Tuy nhiên, đọc thôi chưa đủ – Munger bổ sung thêm. Chẳng có ai không đọc nhiều mà lại khôn ngoan cả. Nhưng vẫn chưa đủ. Bạn phải có tinh thần tiếp thu các ý tưởng và xét đoán. Đồng thời, tìm cách giao lưu với những người không ngại phản biện lại ý tưởng của bạn.

Nên nhớ: Học, tiếp thu, suy nghĩ, xét đoán và rèn luyện tư duy phản biện, tất cả sẽ giúp bạn khôn ngoan hơn.

Nguồn: Sư tâm

Bộ lông là trang sức của con công, học vấn là trang sức của con người.

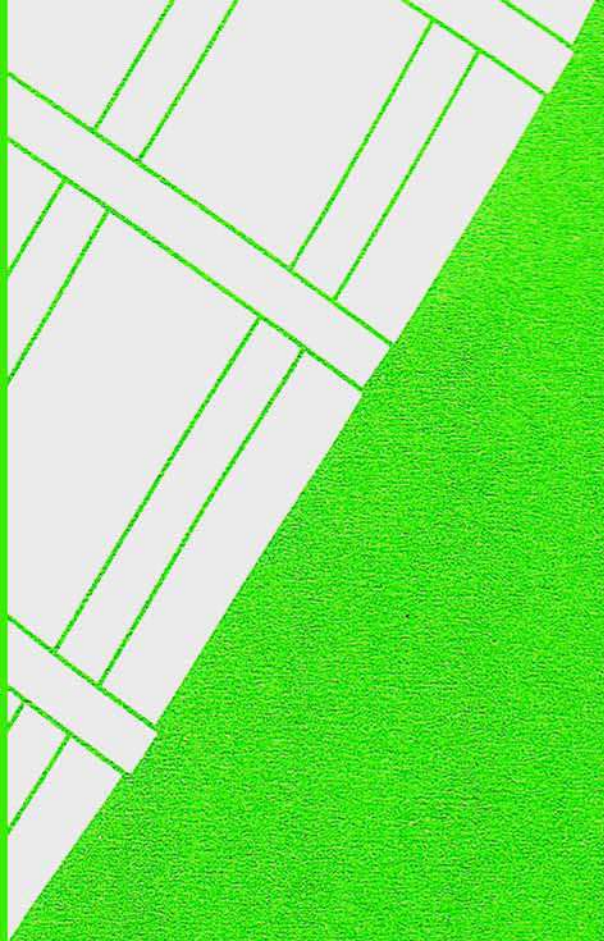
Ngạn ngữ Nga

Hãy học khi người khác ngủ, lao động khi người khác lười nhác, chuẩn bị khi người khác chơi bời, và có giấc mơ khi người khác chỉ ao ước.

William Arthur Ward

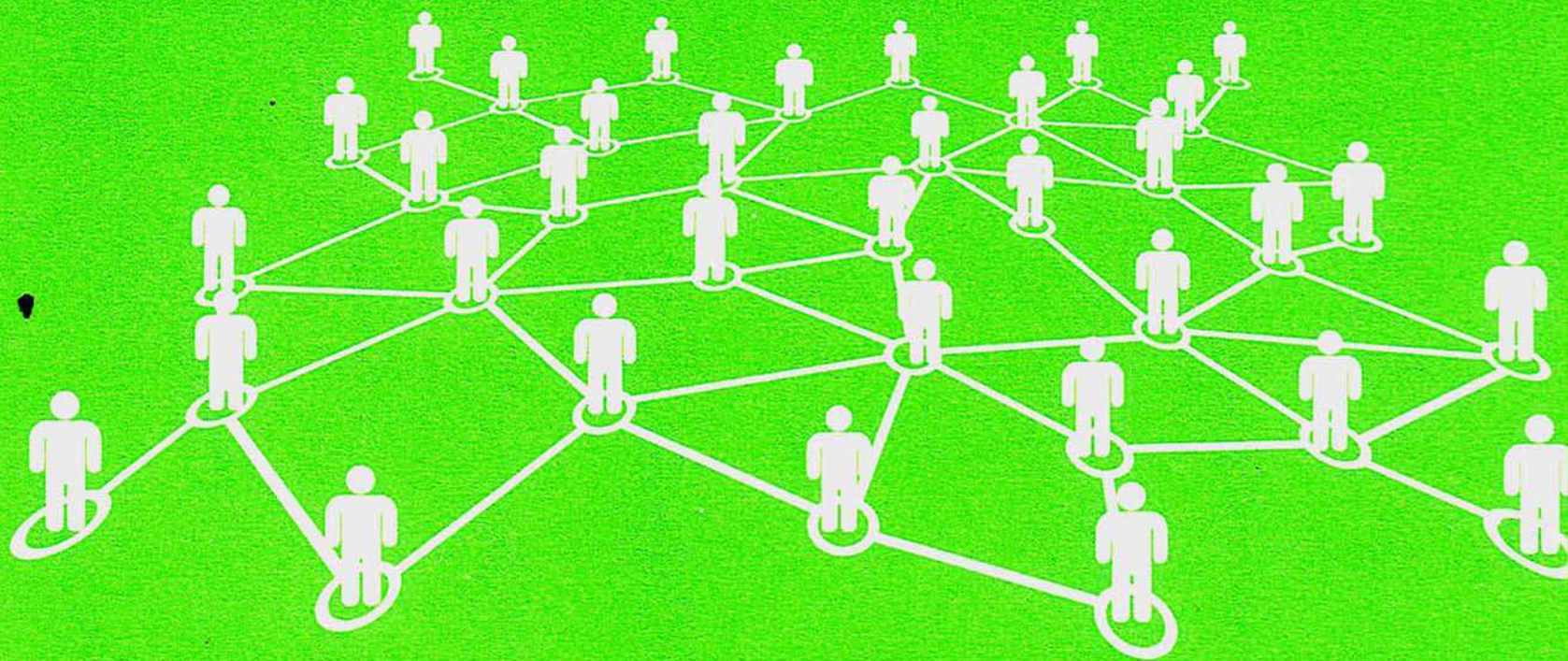
Tự học là cả một quãng đường dài và khi xác định "học" là một phần không thể thiếu trong cuộc sống thì bạn đã nắm được chìa khóa quan trọng để mở cánh cửa thành công.





Chương 4: Kết giao và nuôi dưỡng mối quan hệ

Điều gì khiến cho chúng ta hạnh phúc và khỏe mạnh trong suốt cả cuộc đời? Có phải trở thành người nổi tiếng và có nhiều tiền sẽ mang lại hạnh phúc? Một nghiên cứu kéo dài suốt 75 năm của bốn thế hệ nhóm nghiên cứu tại Harvard, dựa trên quá trình theo dõi tình trạng cuộc sống vật chất và tinh thần của hai nhóm người: 456 người nghèo lớn lên ở Boston và 268 nam sinh viên tốt nghiệp Harvard, cho thấy chẳng phải sự nổi tiếng hay làm việc cật lực... mà những mối quan hệ tốt đẹp mới giúp chúng ta hạnh phúc hơn và khỏe mạnh hơn.



Mạng lưới quan hệ là tài sản quý giá nhất của bạn, bởi vì nếu không có con người, sẽ không có gì xảy ra cả.

Robin Sharma

Hãy tránh xa những người coi nhẹ tham vọng của bạn. Những con người nhỏ bé lúc nào cũng làm vậy, nhưng những người thực sự lớn lao sẽ khiến bạn cảm thấy ngay cả chính mình cũng có thể trở nên lớn lao.

Mark Twain

Nếu bạn là người thông minh nhất trong phòng thì bạn đang ở nhầm phòng rồi.

Judy Robinett

Bạn bè có ích không phải chỉ bởi họ sẽ lắng nghe ta, mà còn bởi họ sẽ cười nhạo ta; qua họ, chúng ta học được đôi chút khách quan, đôi chút khiêm tốn, đôi chút nhã nhặn; chúng ta học được những nguyên tắc của cuộc đời và trở thành người chơi tốt hơn trong cuộc đời.

Will Durant

Phải mất 20 năm để xây dựng danh tiếng và chỉ mất năm phút để hủy hoại nó. Nếu bạn nghĩ về điều đó, bạn sẽ làm mọi việc khác đi.

Warren Buffett

Thấu hiểu giống như >

< con đường hai chiều.

Eleanor Roosevelt

**Đi cùng ruồi
thì tìm được nhà vệ sinh.
Đi cùng ong
thì tìm được hoa thơm.
Đi cùng người giàu
học cách kiếm nhiều tiền.
Đi cùng ăn mày
học được cách xin cơm.**

Khuyết danh

Dạy người, phải khéo léo như không dạy gì cả, giảng điều chưa biết mà cứ như nhắc lại chuyện đã quên. Bởi một điều đơn giản là đối với người hiểu biết thì chỉ cần nửa lời cũng đủ cho họ nắm rõ mọi điều chúng ta muốn nói.

Alexander Pole

Thật sự đồng cảm chuyện các ông bố bà mẹ đều có một bệnh chung, chỉ cần bạn nói món nào ngon là họ thường xuyên nấu mãi món đó, cho đến khi bạn chán ngấy mà phải phàn nàn thì mới thôi. Thật ra, trên đời này bố mẹ luôn cố gắng đem đến cho bạn những gì bạn cảm thấy thích nhất, tất cả đều là dành cho bạn. Chẳng qua là có khi yêu mà không biết phải làm thế nào thôi.

Weibo

Không có gì ngốc nghếch bằng việc cứ bám lấy người không thích mình và cố mọi cách để thay đổi cảm xúc của họ. Hãy biết buông tay. Như vậy, đến một lúc nào đó bạn sẽ lại gặp được một mối nhân duyên mới thôi.

Đại đức Hae Min

Thấu hiểu nỗi đau khổ của một người là món quà tuyệt vời nhất bạn có thể dành tặng cho người đó. Thấu hiểu là tên gọi khác của tình yêu. Nếu bạn không thấu hiểu, bạn không thể yêu.

Thích Nhất Hạnh

Nếu bạn muốn đi nhanh, hãy đi một mình. Nếu bạn muốn đi xa, hãy đi cùng nhau.

Thành ngữ phương Tây

Cách biểu lộ sự quan tâm cũng tương tự như việc ứng dụng các nguyên tắc khác trong đối nhân xử thế: Phải thật lòng, không giả dối. Nó phải có lợi với người biểu lộ mối quan tâm và cả người nhận được sự quan tâm. Kết quả cuối cùng luôn phải đảm bảo đôi bên cùng có lợi.

Dale Carnegie

Con không bao giờ thực sự hiểu một người cho đến khi con xem xét mọi việc từ quan điểm của người đó... Cho đến khi con sống bên trong anh ta và đi lại cư xử y như anh ta.

Harper Lee

GẮN KẾT MỐI QUAN HỆ BẰNG 5 NGÔN NGỮ TÌNH YÊU

- Lời yêu thương: thể hiện yêu thương bằng cách nói ra.
- Những món quà: thể hiện yêu thương bằng cách tặng quà.
- Hành động giúp đỡ: thể hiện yêu thương bằng hành động.
- Thời gian chất lượng: thể hiện tình yêu thương bằng cách dành thời gian chất lượng cho nhau.
- Tiếp xúc cơ thể: thể hiện tình yêu thương bằng cơ thể, một cái nắm tay, một cái ôm, những nụ hôn, xoa đầu, vuốt tóc, khoác tay, tựa vai...

Hãy nghĩ về một người mà bạn yêu thương và muốn kết nối sâu sắc hơn, đó có thể là bố mẹ, người thân, con cái, bạn đời, người yêu, bạn bè, đối tác, người cố vấn,... rồi viết xuống hai ngôn ngữ tình yêu mà bạn nghĩ là nổi bật nhất của người ấy. Sau đó ghi lại cụ thể ba cách làm mà bạn dự định bày tỏ tình cảm, sự quan tâm của mình đối với họ, bằng ngôn ngữ thực sự quen thuộc với của họ chứ không phải của bạn.

Trích lược sách Thiết kế Cuộc đời Thịnh vượng





**Hãy đối xử
với người khác theo
cách bạn mong
muốn được đối xử.**

Chúa Jesus

Có kỹ năng là tốt, và thông minh thì cũng tuyệt vời đây, nhưng các mối quan hệ đúng thì còn giá trị hơn nhiều.

Arthur Conan Doyle

Người không biết tươi cười thì đừng nên mở cửa hàng kinh doanh.

Ngạn ngữ Trung Quốc

Ta thường quan tâm đến những người cũng biết quan tâm đến ta.

Publilius Syrus

Nếu ai đó không đồng ý với tôi, việc của tôi là thay đổi suy nghĩ của anh ta? Không! Việc của tôi là cứ để anh ta làm vậy.

Andrew Matthews

Bạn không thể chọn gia đình của mình. Đó là món quà mà Thượng đế đã ban cho bạn, bởi vì bạn là của họ.

Desmond Tutu

Người bạn thực sự biết điểm yếu của bạn nhưng chỉ cho bạn thấy điểm mạnh; cảm nhận được nỗi sợ của bạn nhưng củng cố niềm tin; thấy được những lo lắng của bạn nhưng giúp bạn giải phóng tinh thần; nhận ra những điều bạn bất lực nhưng nhấn mạnh những điều bạn có thể làm.

William Arthur Ward

Khi mối quan hệ giữa bạn và ai đó nảy sinh vấn đề, đừng chỉ nhẫn nhịn, mà hãy thừa nhận và chấp nhận sự thật rằng mình và đối phương khác nhau. Đến hai anh em sinh ra và lớn lên dưới cùng một mái nhà còn có thói quen và sở thích khác nhau. Đừng chỉ cố điều khiển mọi thứ theo ý mình mà hãy biết chấp nhận sự khác biệt.

Hae Min

Nếu bố mẹ của chúng ta không yêu và hiểu nhau thì làm sao chúng ta biết tình yêu trông như thế nào? Gia tài quý giá nhất mà bố mẹ dành cho con cái đó chính là hạnh phúc của riêng họ.

Thích Nhất Hạnh

Nói với ai đó về chính họ và họ sẽ lắng nghe bạn hàng giờ liền.

Dale Carnegie

Một người bạn tốt là người luôn đâm ta ở ngay trước mặt.

Oscar Wilde

Bạn không thể cứu vãn một mối quan hệ trừ phi cả hai bên đều đầu tư tâm sức như nhau. Để thành công phải có nỗ lực song phương. Chỉ một người cố gắng sẽ không bao giờ đủ.

Tony Gaskins

Có người nào bạn đang muốn họ thay đổi và sửa mình để tiến bộ hơn không? Tôi hoàn toàn ủng hộ việc này. Nhưng tại sao lại không bắt đầu từ bản thân mình? Thay đổi chính mình là một việc có ích và thực tế hơn nhiều so với việc thay đổi người khác, và khả năng thành công cũng cao hơn rất nhiều. Khổng Tử từng nói: Đừng chỉ trích mái nhà hàng xóm nhiều tuyết trong khi cửa nhà mình lại không sạch.

Dale Carnegie

Điều bạn nói không quan trọng mà quan trọng là cách bạn nói; nơi đó ẩn dấu bí mật của thời gian.

Carlos Williams

Bạn sẽ có được tất cả mọi thứ bạn muốn trong cuộc sống, nếu bạn giúp người khác đạt được những gì họ muốn.

Zig Ziglar

Họ có thể thiếu thốn tình yêu, tuy nhiên nếu thiếu đi sự đồng điệu và thấu cảm như hai người bạn thì quả là một cuộc hôn nhân không hạnh phúc.

Friedrich Nietzsche

Tại sao người ta lại khẳng khẳng giữ mối quan hệ không thỏa mãn, không sẵn lòng đi tìm giải pháp hoặc chấm dứt nó và bước tiếp? Bởi vì họ biết thay đổi sẽ dẫn tới điều chưa biết, và hầu hết mọi người tin rằng điều chưa biết ấy sẽ đau đớn hơn điều họ đang trải nghiệm.

Tony Robbins

Nếu bạn muốn đạt bất kỳ mục tiêu nào, bạn cần người khác giúp đỡ bạn - và cơ hội thành công của bạn sẽ lớn hơn rất nhiều nếu bạn cũng có thể giúp đỡ người khác đạt được mục tiêu của họ.

Judy Robinett



Giao tiếp là một kỹ năng bạn có thể học. Nó cũng giống như đi xe đạp hay tập đánh máy. Nếu bạn sẵn sàng nhọc công vì nó, bạn có thể nhanh chóng cải thiện chất lượng của mọi phần trong cuộc sống của mình.

Brian Tracy

Không bao giờ dành cho ai sự ưu tiên, khi mà họ chỉ coi ta là sự lựa chọn của họ.

Mark Twain

Hãy quên phắt mấy tấm bằng Thạc sĩ về Quản trị kinh doanh đi. Thay vào đó, hãy học cách kết nối quan hệ với mọi người.

Jack Welch

Dù bạn làm gì, ở trình độ nào, và trong tổ chức nào, các mối quan hệ đều quan trọng đối với hiệu quả, danh tiếng và thành công của bạn.

Fiona Dent và Mike Brent

Bạn có thể trở nên tuyệt vời trong bất kỳ công việc nào bạn thực hiện, nhưng chính bề rộng, chiều sâu và chất lượng các mối quan hệ giữa bạn với người khác mới là thứ quyết định phạm vi ảnh hưởng và thành công cuối cùng của bạn.

Chris Camillo

Sự có mặt đích thực của bạn là món quà quý nhất để hiến tặng cho người mà bạn thương yêu.

Thích Nhất Hạnh

Nếu bạn tức giận thì hãy đếm 10 trước khi nói, còn nếu bạn nổi cơn thịnh nộ thì hãy đếm đến 100.

Jefferson

Bạn có khả năng xử lý tốt bảng cân đối kế toán của công ty, nhưng bạn có tính toán cả giá trị của mạng lưới quan hệ cá nhân bạn có không? Nếu bạn không tính được mạng lưới quan hệ cá nhân của mình vào, thì có vẻ bạn không tính toán chính xác lắm đâu.

Fiona Dent và Mike Brent

Một người được định nghĩa bởi các cộng đồng mà người đó thuộc về.

Orson Scott Card

Hãy chơi với người giỏi hơn bạn, bạn sẽ không còn cách nào khác ngoài trở nên giỏi hơn.

Warren Buffett

“Kết nối quan hệ” là rắc rối - nhưng việc gặp gỡ những người thú vị và cởi mở giới thiệu mọi người với nhau lại khá vui và thú vị.

Jason Best

Bạn có thể gọi nó là đế chế, là mạng lưới quan hệ, là cộng đồng, là gia đình. Dù bạn gọi nó là gì, dù bạn là ai, thì bạn cũng cần có một thứ như vậy.

Jane Howard

Anh có thể lừa vài người trong mọi lúc, anh cũng có thể lừa mọi người trong vài lúc, nhưng anh không thể lừa mọi người trong mọi lúc.

Abraham Lincoln

Mọi thứ đều xoay quanh liên hệ cá nhân. Dù khối lượng công việc của bạn nặng đến đâu, cũng tuyệt đối đừng cho phép bản thân ngồi trong phòng cả ngày - như vậy không tốt cho sức khỏe của bản thân và của doanh nghiệp bạn, bạn cần phải ra ngoài, gặp gỡ mọi người và phát triển các mối quan hệ.

Richard Branson

Những người bạn chọn ở cạnh sẽ phản ánh trình độ và địa vị xã hội của bạn. Vì lý do đó, việc chọn lựa các cố vấn, cộng sự và bạn kinh doanh tâm phúc một cách khôn ngoan là vô cùng quan trọng.

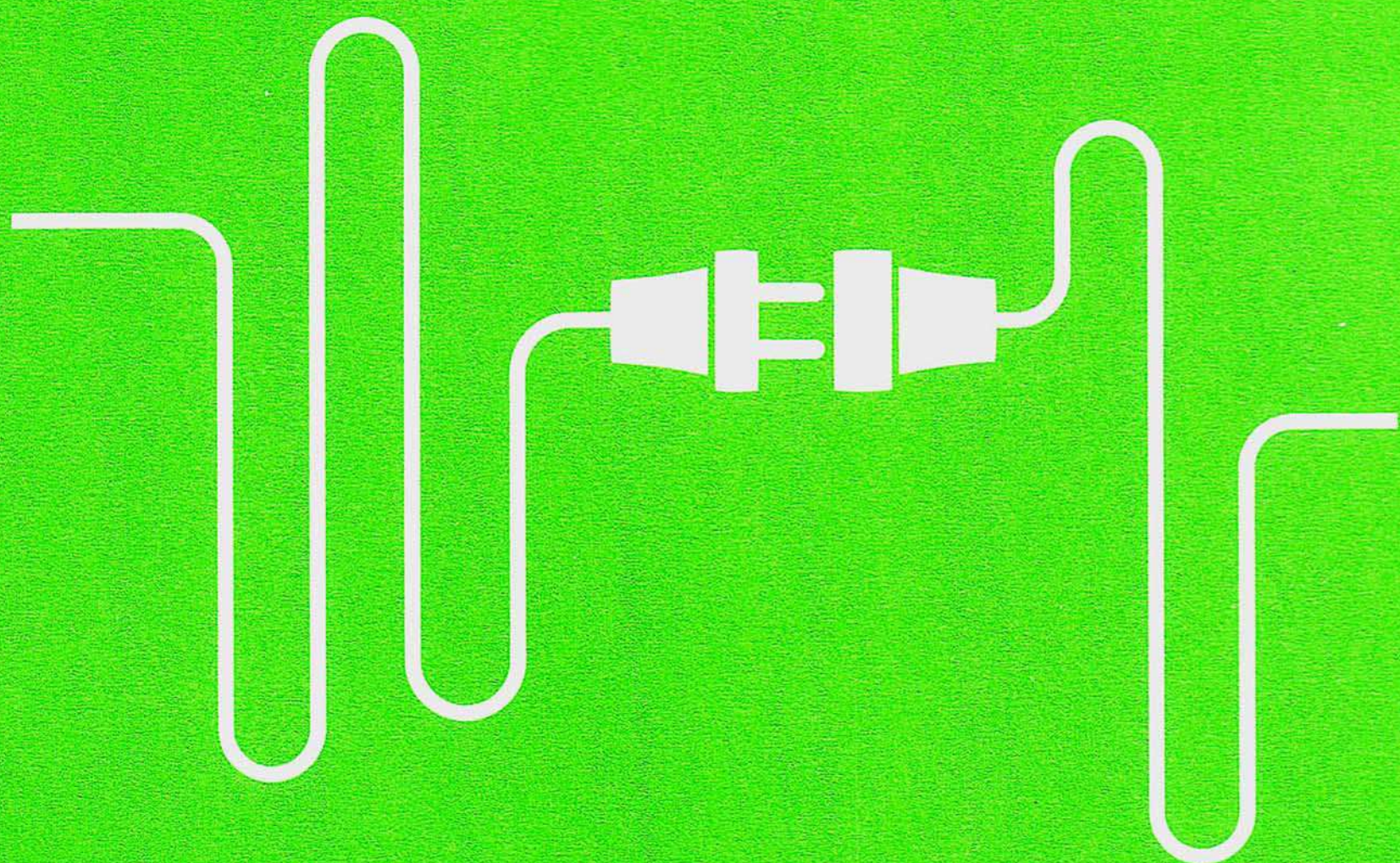
Anu Bhardwaj

Hãy yêu người nào có thể làm bạn luôn mỉm cười vì chỉ có nụ cười mới có thể xua đi những góc khuất tăm tối trong tâm hồn.

Dale Carnegie

Đừng cố gắng trở thành một người thành công. Thay vào đó, hãy cố gắng trở thành một người có giá trị.

Albert Einstein



**Có thật nhiều kết nối
cũng không quan
trọng bằng việc có
những kết nối đúng.**

Richard Koch và Greg Lockwood

5+50+100:

QUY TẮC TRỞ THÀNH NGƯỜI KẾT NỐI QUYỀN NĂNG

- 5 liên hệ hàng đầu: bạn sẽ kết nối gần như hàng ngày. Đây là 5 người bạn tin tưởng tuyệt đối, có thể là bạn đời, bố mẹ, bạn thân hoặc đối tác kinh doanh - những người đồng cam cộng khổ khi bạn có chuyện xảy ra.

- 50 liên hệ thiết yếu: đây là 50 mối quan hệ quan trọng có ảnh hưởng đến cuộc sống cá nhân và sự nghiệp. Chúng ta sẽ liên tục gia tăng giá trị cho nhóm 50 này và giữ liên lạc trong 2-3 tuần.

- 100 liên hệ quan trọng: 100 mối quan hệ có ảnh hưởng đến mục tiêu dài hạn. Bạn sẽ tăng giá trị để các mối quan hệ này luôn khỏe mạnh. Trò chuyện ít nhất 1 lần/tháng.

155 mối quan hệ quan trọng nhất sẽ được chọn trên cơ sở họ là ai thay vì những thành tựu họ đạt được vì đó chính là mô tả cho người bạn muốn trở thành.

Trích lược sách
Siêu cò - Cách thức biến quan hệ thành tiền tệ



Một “quy tắc” cơ bản của trò chơi quyền lực không bao giờ trở nên lỗi thời: tầm quan trọng của việc đối xử với mọi người bằng sự tôn trọng và lịch sự. Luôn luôn kết nối.

Robert Dilenschneider

Khi bạn có rất nhiều tiền, bạn rất dễ “ngứa tay”. Bạn nghĩ rằng bạn có thể viết một tấm ngân phiếu: Tôi mua một triệu đô la tình yêu. Nhưng đời đâu phải thế. Tình yêu càng trao đi nhiều, càng nhận lại nhiều.

Warren Buffett

Mọi người thường không quan tâm đến bạn hay công việc của bạn cho đến khi họ biết bạn quan tâm thực sự đến những vấn đề của họ.

Dale Carnegie

Nếu bạn cố tranh cãi để thắng thì đấy cũng chỉ là một chiến thắng vô nghĩa, bởi vì bạn sẽ không bao giờ nhận được thiện chí và sự hợp tác của đối phương.

Benjamin Franklin

Khi chúng ta yêu một ai đó, chúng ta phải có lòng tin và sự tin cậy. Yêu mà không tin thì chưa phải là tình yêu. Hiển nhiên, đầu tiên bạn phải có lòng tin, sự tôn trọng và tin tưởng vào chính bạn. Tin rằng bạn có một bản chất giàu lòng trắc ẩn và tốt đẹp. Bạn là một phần của vũ trụ; bạn được tạo thành từ những ngôi sao.

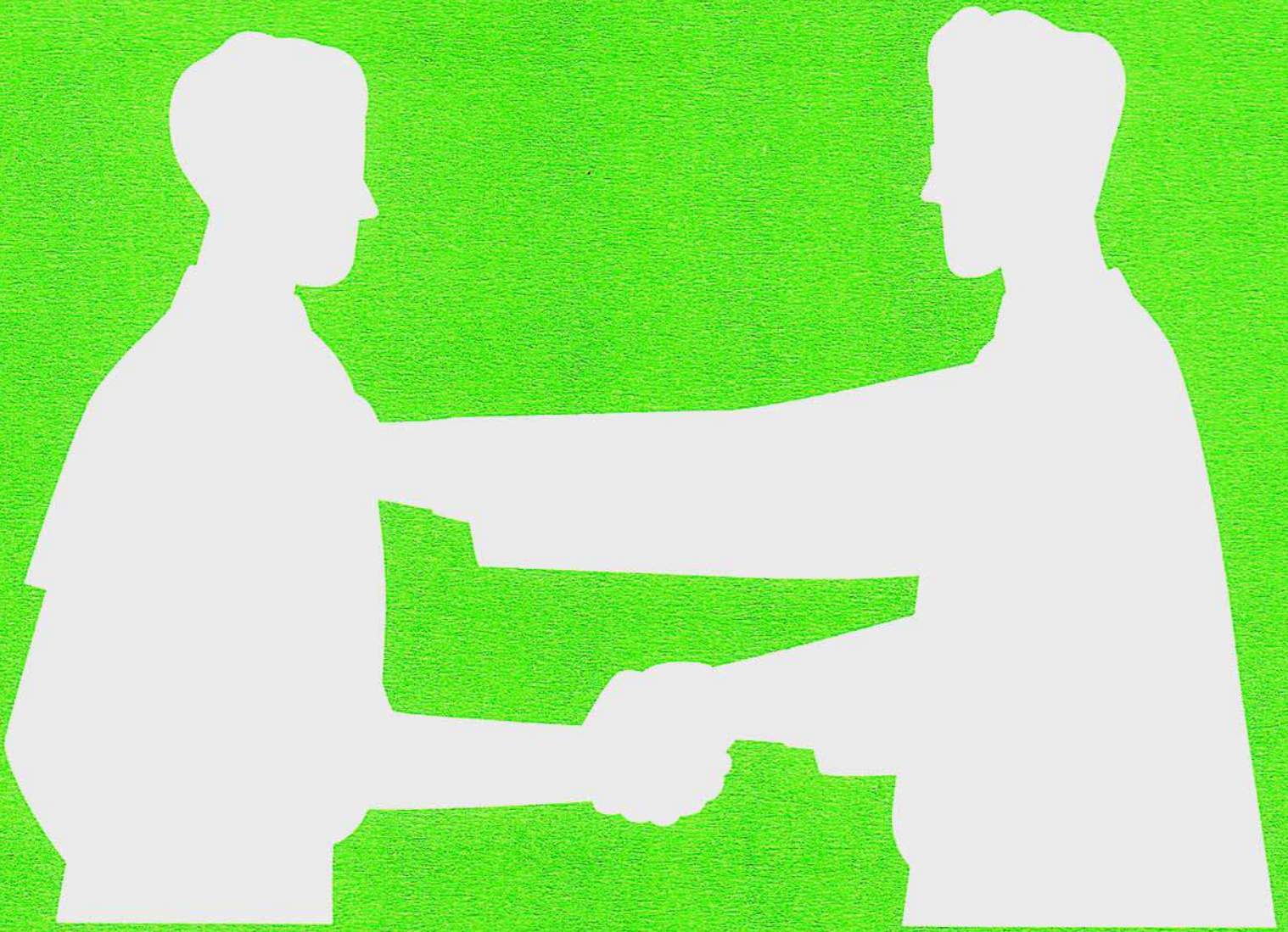
Thích Nhất Hạnh

Mọi hành vi đều nảy sinh từ chỗ chúng ta căn bản muốn điều gì. Lời khuyên duy nhất dành cho những người muốn thuyết phục người khác, dù là trong kinh doanh, trong gia đình, trường học, hay chính trường, đó là: Trước hết, hãy khơi gợi ở người mình muốn ảnh hưởng một ý muốn thiết tha. Ai làm được như thế sẽ có cả thế giới theo mình và sẽ không bao giờ bị cô độc.

Harry A. Overstreet

Nếu có thể mua được khả năng đối nhân xử thế thì tôi sẵn sàng dốc hết hầu bao của mình vì đây chính là điều quan trọng hơn bất cứ điều gì khác trên đời.

John D. Rockefeller



**Muốn có kẻ thù thì
hãy tự đề cao mình,
còn muốn có bạn thì
hãy đặt mình
thấp hơn họ.**

Roche foucauld

Bạn không thể dạy ai bất kỳ điều gì, bạn chỉ có thể giúp anh ta tìm thấy điều đó ở bản thân anh ta mà thôi.

Galileo

Hãy khôn hơn người khác nếu như con có thể, nhưng đừng cho họ biết con khôn hơn họ.

Chesterfield

Chỉ cần kiên nhẫn và chân thành một chút, chúng ta sẽ dễ dàng đi đến chỗ hòa hợp.

Woodrow Wilson

Khi chúng ta học cách yêu và hiểu bản thân mình và có lòng trắc ẩn thực sự đối với chính chúng ta thì khi đó, chúng ta có thể thực sự yêu và hiểu người khác.

Thích Nhất Hạnh

Càng trưởng thành, càng hiểu rõ, không thể từ bỏ nhất chính là người nhà. Không cầu giàu sang phú quý, chỉ cần họ không đau, không bệnh, không nạn, không tai, cơ thể khỏe mạnh là được rồi.

Weibo

Như Andrew Carnegie, ông vua thép của Mỹ đã từng nói, "Tri thức của các chuyên gia chỉ chiếm 15% trong thành công của họ, 85% còn lại phụ thuộc vào các mối quan hệ xã hội". Có thể nói chất lượng cuộc sống rút gọn lại chính là chất lượng các mối quan hệ. Nếu bạn tìm cách tạo dựng các mối quan hệ tốt đẹp, trở thành một mắt xích gắn kết quan trọng với khách hàng, gia đình, bạn bè,... cuối cùng bạn sẽ có cuộc sống tuyệt vời.



Chương 5:

Gia tăng năng suất lao động - làm chủ thời gian, tiền bạc

Tư duy, sức khỏe, đầu tư trí tuệ và xây dựng mối quan hệ có đóng góp rất lớn đến chất lượng đời sống cá nhân và công việc của bạn. Bạn có hài lòng với công việc và mức lương hiện tại? Bạn có đang tìm kiếm những phương pháp giúp nâng cao năng suất lao động cũng như tối ưu thời gian và chi tiêu từ thu nhập của bản thân? Có thể câu trả lời bạn đang tìm kiếm sẽ xuất hiện ở chương này.



Ikigai là thuật ngữ được ghép từ "ikiru" (sống) và "kai" (thấy được hy vọng). Ikigai là khái niệm với ý nghĩa "tìm kiếm mục đích sống của đời bạn" hoặc "tìm ra lý do để bạn thức dậy mỗi sáng". Đó là "reason to live" của mỗi người.

Nguồn: Sưu tầm

Việc quan trọng thường không khẩn cấp và việc khẩn cấp thường không quan trọng.

Eisenhower

Bí quyết của thành công là hãy bắt đầu. Bí quyết để bắt đầu là chia nhỏ các công việc nặng nề, phức tạp thành những việc nhỏ dễ quản lý hơn, rồi bắt đầu với việc thứ nhất.

Mark Twain

Hồi còn nhỏ, chúng ta không được dạy phải ứng xử thế nào với thành công; chúng ta được dạy cách ứng xử với thất bại. Nếu ngay từ đầu bạn đã không thành công thì hãy cố, tiếp tục cố. Nếu ngay từ đầu bạn đã thành công rồi thì sau đó thế nào?

Charlie Sheen

Một điều tôi học được khi còn trẻ là phải làm việc chăm chỉ. Tôi nghĩ đó là điều khiến tôi có thể thành công lâu dài. Làm việc chăm chỉ suốt đời không hề dễ, đó là một năng lực. Đó cũng là nhận thức về thành tựu và sẽ giúp bạn cảm thấy cuộc đời này đáng giá.

Alex Ferguson



**Bạn đứng thứ mấy
trong lớp không
quan trọng, quan
trọng là bạn thể hiện
thế nào khi bước
chân ra ngoài xã hội.**

Bill Gates

Thành công là hành trình, không phải là một đích đến.

*Trích Bí mật
của Phan Thiên Ân*

Nếu bạn muốn phát triển, hãy tìm kiếm một cơ hội thật tốt. Nếu bạn muốn có một công ty lớn, bạn hãy nghĩ đến những vấn đề mà bạn phải đối mặt trước khi nghĩ đến thành công.

Jack Ma

Công việc sẽ chiếm một phần lớn trong cuộc đời bạn, và cách duy nhất để có thể thực sự thỏa mãn là làm điều bạn tin là đáng giá. Và cách duy nhất để làm điều đáng giá là yêu điều mình làm. Nếu bạn chưa tìm thấy nó, hãy tiếp tục tìm kiếm. Đừng an phận. Cũng giống như tất cả mọi điều thuộc về con tim, bạn sẽ biết khi nào bạn tìm thấy nó. Và, cũng giống như những mối quan hệ tuyệt vời, nó chỉ trở nên tốt hơn cùng với thời gian. Vì vậy hãy tiếp tục tìm kiếm cho tới khi tìm thấy nó. Đừng thỏa hiệp.

Steve Jobs

Khi bạn gặp khó khăn hay bế tắc trong công việc thì đừng có oán trách số phận. Điều bạn học được khi gặp trắc trở chính là kinh nghiệm và bài học để lần sau không bao giờ mắc phải nữa.

Bill Gates

Hãy cẩn thận với những chi phí nhỏ. Một lỗ rò bé có thể làm đắm cả con tàu.

Benjamin Franklin

Nghệ thuật là con đường đẹp đẽ. Khoa học là con đường hiệu quả. Kinh doanh là con đường sinh lợi.

Elbert Hubbard

Khi chúng ta mong ước cuộc đời không nghịch cảnh, hãy nhớ rằng cây sồi trở nên mạnh mẽ trong gió ngược, và kim cương hình thành dưới áp lực.

Peter Marshall

Tôi để ý thấy rằng những người yêu việc mình làm, dù việc đó là gì, thường sống lâu hơn.

Philip Glass

Hãy vững vàng và chính chu trong cuộc sống để bạn có thể mãnh liệt và độc đáo trong công việc.

Gustave Flaubert

Pomodoro - phương pháp giúp làm việc hiệu quả

-  **Chọn công việc mình sẽ làm.**
-  **Đặt thời gian, thông thường là 25 phút.**
-  **Làm việc cho đến khi hết 25 phút.**
-  **Nghỉ giải lao 5 phút.**
-  **Sau bốn lần nghỉ giải lao trên thì nghỉ dài hơn với 10 phút (hoặc 15 - 30 phút tùy công việc và sức của mỗi người).**

Nguồn: Sưu tầm

**Làm điều bạn thích
là tự do,
thích điều bạn làm
là hạnh phúc.**

Frank Tyger

Không có cái gọi là công việc tồi tệ - chỉ có những kẻ tồi tệ không quan tâm tới công việc.

Ayn Rand

Tôi có hai nguyên tắc trong đời - mặc kệ nó, dù nó là gì, và làm xong việc của mình.

Ray Bradbury

Hãy cúi xuống đáy lòng, gõ cửa, rồi hỏi trái tim bạn những gì nó biết.

William Shakespeare

Nếu bạn yêu công việc của mình, bạn sẽ nỗ lực mỗi ngày để làm tốt nhất sức mình có thể, và chẳng bao lâu, mọi người quanh bạn sẽ nhiễm sự nhiệt huyết của bạn - giống như cơn sốt.

Sam Walton

Đừng phấn đấu để thành công mà hãy phấn đấu để mình có ích.

Albert Einstein

Tính cách không thể phát triển một cách dễ dàng và yên lặng. Chỉ qua trải nghiệm thử thách và gian khổ thì tâm hồn mới trở nên mạnh mẽ hơn, hoài bão hình thành và thành công đạt được.

Helen Keller

Những người thành công hỏi những câu hỏi hay hơn, và kết quả là họ có được câu trả lời hay hơn.

Tony Robbins

Thành công không phải là chìa khóa mở cánh cửa hạnh phúc. Hạnh phúc là chìa khóa dẫn tới cánh cửa thành công. Nếu bạn yêu điều bạn đang làm, bạn sẽ thành công.

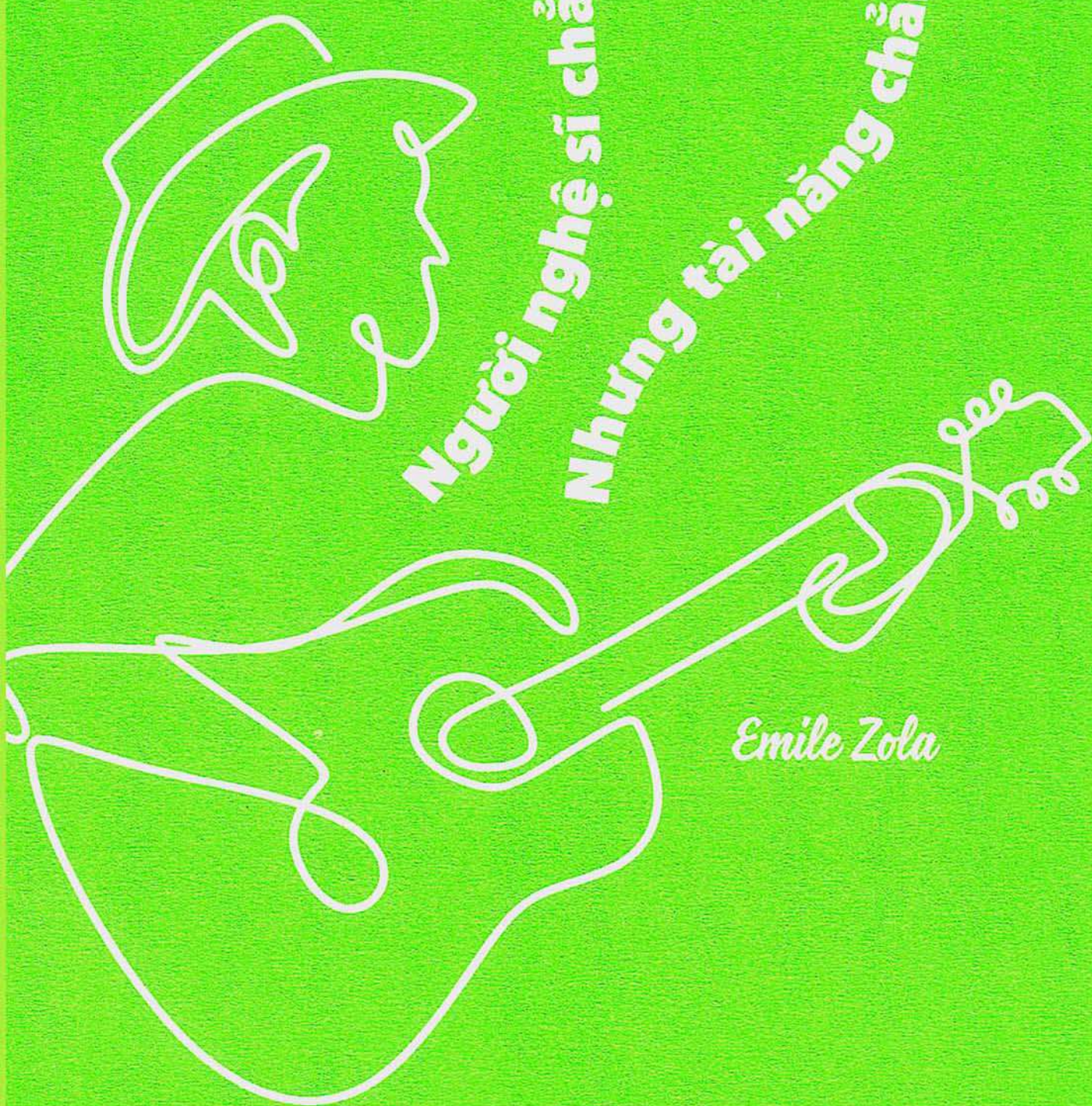
Albert Schweitzer

Người ta không quan tâm ai đó nói gì về bạn trong bộ phim, kể cả không quan tâm bạn nói gì. Họ quan tâm những gì bạn đã làm được.

Mark Zuckerberg

Kẻ tầm thường chỉ lo tìm cách giết thời gian, còn người có tài thì tìm mọi cách tận dụng thời gian.

Khuyết danh



**Người nghệ sĩ chẳng là gì nếu thiếu tài năng.
Nhưng tài năng chẳng là gì nếu không có lao động.**

Emile Zola

Mong muốn có thành công mà không làm việc chăm chỉ cũng giống như cố gắng thu hoạch khi chưa hề gieo trồng.

David Bly

Nếu bạn bỏ ra 5 phút để phản nản, bạn đã lãng phí 5 phút. Nếu bạn tiếp tục phản nản, sẽ chẳng mất lâu để chúng lôi bạn ra sa mạc tài chính và bỏ mặc bạn ở đó nghen cát bụi của chính sự hối hận của mình.

Jim Rohn

Để thành công, thái độ cũng quan trọng ngang bằng khả năng.

Walter Scott

Một cái máy có thể làm công việc của 50 người bình thường. Không có máy móc nào có thể làm được việc của một người phi thường.

Elbert Hubbard

Chăm chỉ chiến thắng tài năng khi tài năng không chịu chăm chỉ.

Tim Notke

**Chúng ta cần học cách nghỉ ngơi và thư giãn.
Nó giúp ta phòng chống bệnh tật và giảm ngừa
căng thẳng. Nó giúp ta có tâm trí sáng suốt để
tập trung giải quyết các vấn đề.**

Thích Nhất Hạnh

**Tài năng rẻ hơn muối bột. Điều làm nên sự khác biệt
giữa người tài và người thành công là sự vất vả
chăm chỉ.**

Stephen King

**Danh vọng và tài sản có thể rơi xuống từ bầu trời,
và sự giàu sang có thể tự tìm đến chúng ta, nhưng ta
phải tự đi tìm sự hiểu biết.**

Edward Young

**Một số người chết ở tuổi 25 nhưng đến năm 75 tuổi
mới được chôn.**

Benjamin Franklin

Cách bạn làm một việc là cách bạn làm mọi việc.

T. Harv Eker



meo toi uu thoi gian

**Thức dậy đúng giờ
Lên kế hoạch chi tiết
Sắp xếp thứ tự ưu tiên
Bắt đầu ngay khi có thể
Hoàn thành công việc đúng lúc
Tận dụng được thời gian trống
Hoàn thành những thói quen tốt
Tránh ôm đồm
Tránh cầu toàn không cần thiết**

Nguồn: Sư tâm

Làm việc chăm chỉ một công việc mà bạn không thích bạn gọi nó là áp lực. Làm việc hăng say vì một công việc bạn yêu thích đó gọi là đam mê.

Simon Sinek

Bạn là ai và bạn muốn trở thành ai trong tương lai? Đừng trì hoãn, tôi muốn bạn hình dung về nó càng sớm càng tốt.

Thái Phạm

Mục đích của cuộc sống là sống có mục đích.

Richard Leider

Không chuẩn bị là chuẩn bị cho thất bại.

Benjamin Franklin

Hãy làm việc chăm chỉ, vui chơi hết mình và làm nên lịch sử.

Jeff Bezos

Anh không quản lý con người mà quản lý công việc, anh lãnh đạo con người.

Grace Hopper



Cậu làm ơn cho tớ hỏi, bây giờ tớ phải đi hướng nào?

- ***Điều đó tùy thuộc vào nơi cậu muốn đến.***
- ***Tớ không quan tâm, đi nơi nào cũng được.***
- ***Thế thì cậu đi hướng nào mà chẳng được.***
- ***Nhưng tớ muốn đến một nơi nào đó.***
- ***Chắc chắn sẽ đến, nếu cậu đi đủ xa.***

Alice Ở Xứ Sở Thần Tiên

Công việc của người là khám phá ra công việc của mình và sau đó hiến dâng mình cho nó với tất cả trái tim.

Khuyết danh

Thất bại nào cũng có hai phần: phần bản thân sự việc đó, với tất cả những sự thất vọng, bối rối, tủi hổ, và phần phản ứng của ta đối với nó. Cái nằm trong tay bạn chính là phần thứ hai.

Ed Catmull

Cái gì mua được bằng tiền thì phải bỏ tiền mua, đừng dẫn đo hơn thiệt. Hãy để dành tâm lực cho những cái không mua được.

Haruki Murakami

Chúng ta không thể giải quyết các vấn đề của mình bằng chính tâm trí mà chúng ta đã dùng để tạo ra chúng.

Albert Einstein

Hãy mua đất, người ta không tạo ra nó nữa.

Mark Twain

Tình bạn được thành lập trong kinh doanh thì tốt hơn là một doanh nghiệp được thành lập dựa trên tình bạn.

John D. Rockefeller

Cơ hội không đến thường xuyên. Khi cơn mưa vàng rút xuống, hãy lấy xô ra để hứng chứ đừng dựng một con đê để chặn nó.

Warren Buffett

Đôi khi, bằng cách thua một trận đấu bạn sẽ tìm ra cách để thắng cả cuộc chiến.

Donald Trump

Đừng hài lòng với việc chỉ hoàn thành nghĩa vụ của mình. Hãy làm nhiều hơn nghĩa vụ. Con ngựa về đích trước hơn một cái cổ sẽ thắng cuộc đua.

Andrew Carnegie

Làm một chút mà làm tốt vẫn hơn làm rất nhiều mà không hoàn hảo.

Plato



**Ai chi tiêu quá nhanh
không bao giờ
giàu có được.**

Balzac

Lý do đơn giản mà hầu hết mọi người thất bại về mặt tài chính không phải là vì thiếu kế hoạch, không phải vì thiếu lời khuyên tốt, thậm chí không phải vì thiếu vốn. Chỉ có một lý do thôi - họ gắn sự đau đớn với ý tưởng có tiền nhiều hơn là ý tưởng KHÔNG có tiền.

Tony Robbins

Con người thường bán thời gian để kiếm tiền rồi lại dùng tiền để giết thời gian.

Khuyết danh

Đừng ngần ngại dốc hết sức mình vào những công việc tưởng chừng như nhỏ bé. Mỗi lần bạn làm được một việc gì đó, bạn sẽ thấy mình mạnh mẽ hơn. Nếu bạn làm nhiều việc nhỏ, những việc lớn sẽ tự chăm sóc chúng.

Dale Carnegie

Chính thái độ của chúng ta khi bắt đầu một việc khó khăn sẽ ảnh hưởng lên kết quả thành công nhiều hơn bất cứ điều gì khác.

William James

Luôn luôn mơ và nhắm cao hơn khả năng của bản thân. Đừng bận tâm tới việc làm tốt hơn những người đương thời hay những người đi trước. Hãy cố để tốt hơn chính mình.

William Faulkner

Ai không trả được bằng tiền túi, người đó phải trả bằng chính bản thân mình.

Tục ngữ Nga

Tôi không bao giờ chờ đợi thấy được công việc hoàn hảo từ người không hoàn hảo.

Alexander Hamilton

Những người không thể tự tìm động lực cho mình sẽ phải hài lòng với sự tầm thường, cho dù các tài năng khác của họ cao đến bao nhiêu.

Andrew Carnegie

6 quy tắc của đồng tiền

Quy tắc số 1: Kiếm tiền là một trò chơi

Quy tắc số 2: Đừng bao giờ ghét tiền

Quy tắc số 3: Hãy trở thành người tạo ra giá trị

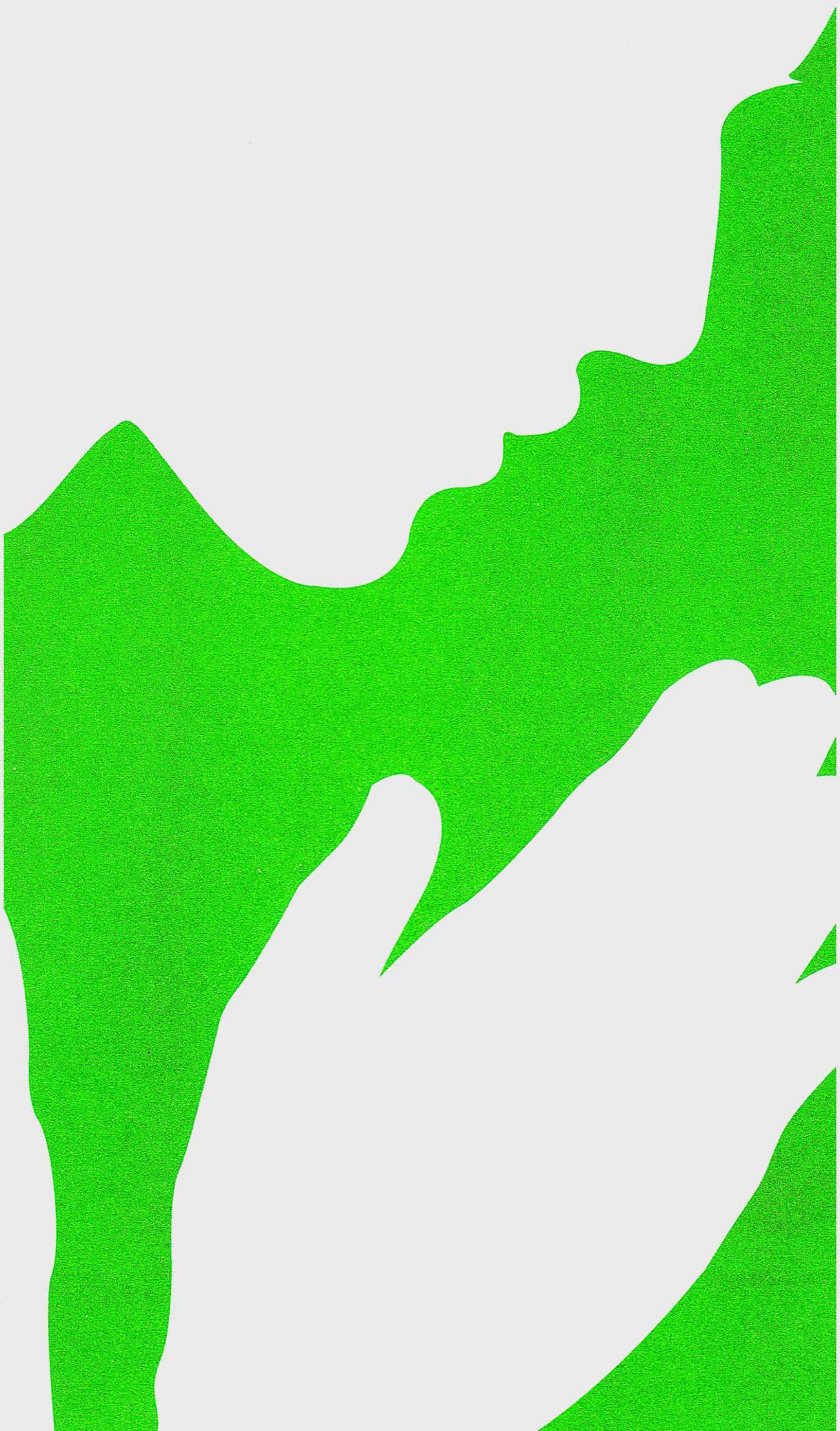
Quy tắc số 4: Đồng tiền luôn luôn vận động

Quy tắc số 5: Đồng tiền thích chơi với người giàu

Quy tắc số 6: Tiền bạc là cuộc chơi dành riêng cho bạn

Thái Phạm

Vậy là bạn đã sắp đi hết hành trình của quyển sách này. Có người từng nhận định rằng mỗi độ tuổi đều có một mối bận tâm riêng. Ở vào độ tuổi lao động, đôi lúc vì áp lực công việc, trách nhiệm với gia đình mà ta bỏ quên cảm xúc của chính mình, dẫn đến bế tắc và mất phương hướng trong cuộc sống. Tìm cho mình một đức tin và nuôi dưỡng cảm xúc tích cực sẽ là điểm tựa giúp bạn mạnh mẽ hơn khi đối diện với khó khăn và tìm thấy những phút giây yên bình cho tâm hồn. Đây cũng là thông điệp Happy Live Team muốn gửi đến bạn ở chương cuối cùng của quyển sách này.



Chương 6: Khởi nguồn sức mạnh tâm linh

Bạn có phải là một con người có đời sống tâm linh không?

Có lẽ bạn đang nghĩ về tôn giáo mà gia đình, người thân, bạn bè của mình hay chính bản thân bạn tin theo hoặc bạn cũng có thể liên tưởng đến hình ảnh ai đó từ bỏ đời sống hàng ngày, để đi vào một đời sống khác, một cảnh giới đặc biệt. Nhưng thật ra tâm linh khác với tôn giáo, và lại càng không phải một ý niệm xa vời tận trời mây.

Tâm linh (*spirit*) xuất phát từ chữ "spiritus" trong tiếng Latin, có nghĩa là hơi thở, mà hiện nay chúng ta thường gọi nó với cái tên "năng lượng sống" hay "phần phi vật chất" của con người. Nguồn năng lượng này chứa đựng những phẩm chất quan trọng như nhiệt thành, can đảm và kiên định.

Việc phát triển trí tuệ tâm linh sẽ soi rõ tầm nhìn của bạn, mở ra trước mắt bạn cả một bức tranh toàn cảnh để bạn hiểu thêm về bản thân, cũng như những người xung quanh; củng cố lòng trắc ẩn; khám phá những cách làm tươi mới tâm hồn mình mỗi ngày.

Trước khi bạn nói, hãy lắng nghe.

Trước khi bạn viết, hãy nghĩ.

Trước khi bạn tiêu pha, hãy kiểm được.

Trước khi bạn đầu tư, hãy tìm hiểu.

Trước khi bạn phê phán, hãy chờ đợi.

Trước khi bạn cầu nguyện, hãy tha thứ.

Trước khi bạn bỏ cuộc, hãy thử.

Trước khi bạn nghỉ hưu, hãy tiết kiệm.

Trước khi bạn chết, hãy cho đi.

William Arthur Ward

Chúng ta không phải là con người có những trải nghiệm tâm linh mà chúng ta là những thực thể tâm linh có trải nghiệm về con người.

Teilhard de Chardin

Bạn không thể mang đến hạnh phúc cho người khác cho tới khi bản thân bạn cũng hạnh phúc. Thế nên, hãy xây dựng ngôi nhà bên trong con người bạn bằng cách chấp nhận con người bạn và học cách yêu và hàn gắn bản thân mình.

Thích Nhất Hạnh

Trái Đất vẫn quay, bầu trời vẫn xanh, mây vẫn bay, gió vẫn thổi và thành công lớn của chúng ta là mang yêu thương để lại cho cuộc đời.

Thích Chân Quang

Quyền được sống là tự do và theo đuổi hạnh phúc. Tại sao phải theo đuổi hạnh phúc? Theo tôi có lẽ là vì hạnh phúc là một thứ gì đó mà chúng ta chỉ theo đuổi mới có được.

Phim Mưa Cầu Hạnh Phúc



**Sức mạnh vĩ đại
nhất mà nhân loại
có trong tay
chính là tình yêu.**

Mahatma Gandhi

**Nhân duyên có thể đến
Khi thức tỉnh thật tâm
Nhân quả có thể chuyển
Khi hành thiện mỗi ngày
Trí tuệ sẽ đổi thay
Khi chuyên tâm rèn luyện
Hậu vận ắt sẽ chuyển
Khi phục thiện lỗi lầm.**

Nguyễn Phong

**Ta nhẹ nhàng đi cũng như khi ta nhẹ nhàng đến,
ta vẫy tay chào không một chút vấn vương.**

Tào Tháo

**Nỗi sợ cái chết đến từ nỗi sợ cuộc sống. Người sống
được hết mình luôn sẵn sàng chết bất cứ lúc nào.**

Mark Twain

**Hãy sợ ít đi, và hy vọng nhiều hơn. Hãy ăn ít đi, và
nhai kỹ hơn. Hãy thở dài ít đi, và hít thở nhiều hơn.
Hãy nói ít đi, nhưng nói nhiều hơn lời ý nghĩa.
Hãy căm hận ít đi, và yêu thương nhiều hơn.
Và mọi điều tốt đẹp sẽ là của bạn.**

Pauline Phillips

**Tôi không muốn đi tới cuộc đời và nhận ra tôi chỉ
sống hết chiều dài của nó. Tôi muốn sống cả chiều
sâu của nó nữa.**

Diane Ackerman

Hãy cười, rồi thế giới sẽ cười với bạn.

Ella Wheeler Wilcox

Bạn chỉ sống một lần thôi, nhưng nếu bạn sống đúng thì một lần là đủ rồi.

Mae West

Không ai có thể tiên đoán hay dự báo các điều kiện dẫn đến hạnh phúc; người ta chỉ có thể tình cờ vấp phải nó, trong một giờ khắc may mắn, ở đâu đó tận cùng thế giới và nhanh chóng chụp lấy nó, như chụp lấy của cải và danh vọng.

Willa Cather

Không phải vô thường làm cho ta đau khổ. Cái làm cho ta đau khổ chính là khi sự vật vô thường, mà ta cứ muốn cho nó thường, muốn nó không thay đổi.

Thích Nhất Hạnh

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

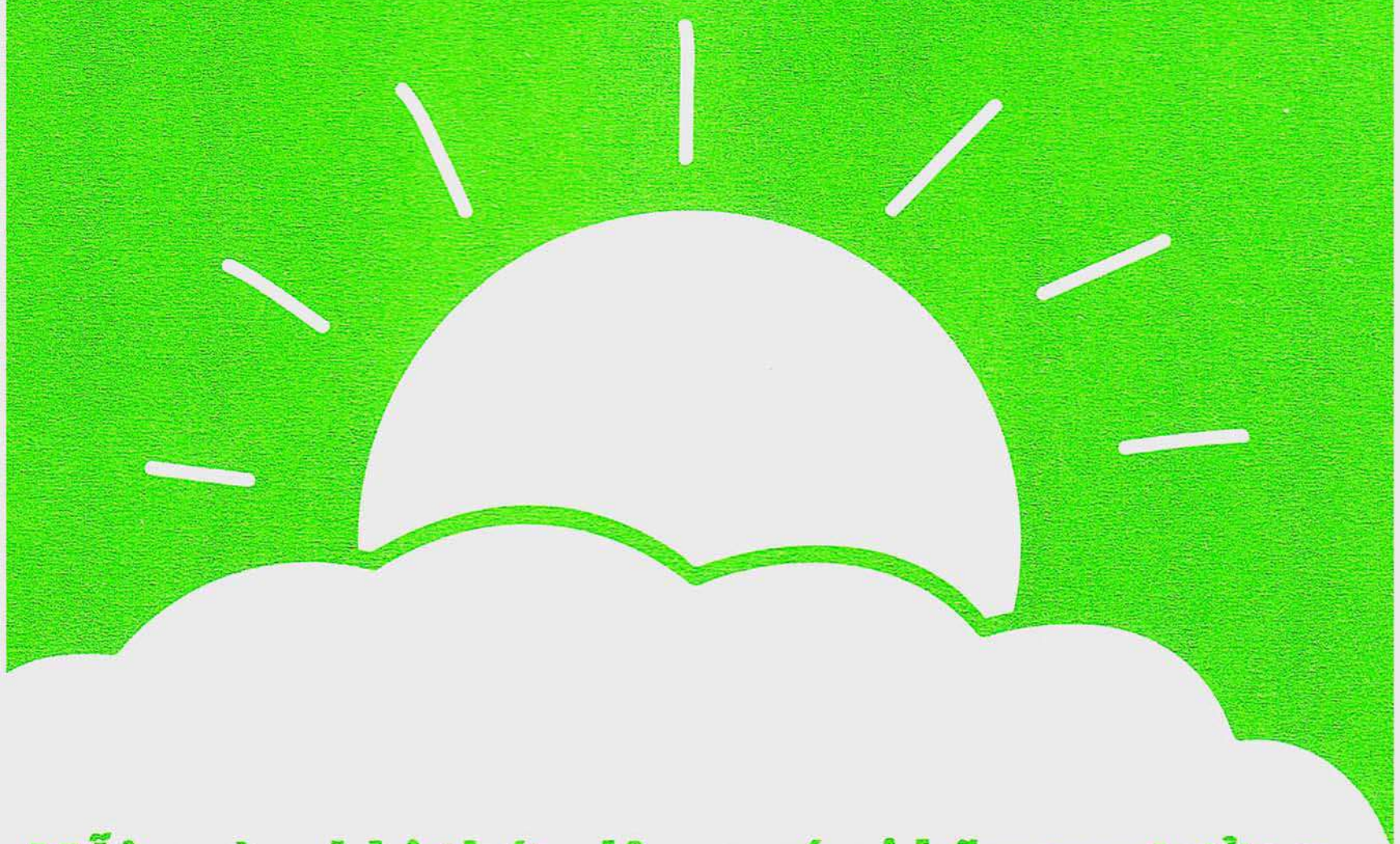
,



CHĂM SÓC TÂM TRÍ BẰNG 10 PHÚT THIỀN MỖI NGÀY

1. Tập thiền vào mỗi buổi sáng. Tỉnh tâm và bắt đầu một ngày mới tuyệt vời.
2. Lên kế hoạch cho 10 phút mỗi ngày không làm gì cả và áp dụng ngay hôm nay (hoặc ngay bây giờ).
3. Lựa chọn những nơi yên tĩnh, gần gũi với thiên nhiên.
4. Kết hợp các hoạt động khác, chẳng hạn như uống trà, sau đó thiền hay tắm trước khi thiền. Bằng cách này, bạn sẽ thấy luyện tập tĩnh tâm trở nên hứng thú hơn.
5. Hãy linh hoạt. Nếu không muốn thiền vào buổi sáng, bạn có thể lựa chọn một thời điểm khác trong ngày.
6. Đừng quá áp đặt vào thành kiến “thiền tốt hay xấu?”. Hãy nghĩ rằng bạn đang luyện tập thói quen chăm sóc tâm trí của mình.
7. Tìm một người bạn để cùng luyện tập và chia sẻ.
8. Hãy thực tế với các kỳ vọng của bạn.

Nguồn: Huffington Post



Mỗi 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."

Đạt Lai Lạt Ma

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

Matthew Kelly

Khi đến Ấn Độ, bạn sẽ thấy người ta chào nhau bằng câu “Namaste”. Thật ra Namaste là một câu nói có ý nghĩa rất đẹp và sâu sắc: “Điều thiêng liêng bên trong tôi xin được cúi đầu chào điều thiêng liêng bên trong bạn”.

Hae Min

Một người tức giận là do không giải quyết được những đau buồn của mình. Họ là nạn nhân đầu tiên của sự đau buồn đó, còn bạn là người thứ hai. Hiểu được điều này, lòng từ bi sẽ nảy nở trong tim và sự tức giận sẽ tan biến. Đừng trừng phạt họ, thay vào đó, hãy nói gì đó, làm gì đó để vơi bớt nỗi đau buồn.

Thích Nhất Hạnh

Đức tin là con chim cảm nhận được ánh sáng và cất tiếng hát từ khi bình minh chưa ló dạng.

Rabindranath Tagore

Cuộc đời của ta không thuộc về riêng ta mà nối liền với bao người khác, như quá khứ nối vào hiện tại. Mỗi tội ác và điều thiện ta làm khai sinh ra tương lai phía trước.

Cloud Atlas, David Stephen Mitchell

Khi một người làm bạn đau khổ, ấy là vì ẩn sâu bên trong, nỗi đau khổ của anh ta đang tràn trề. Anh ta không đáng bị trừng phạt. Anh ta cần sự giúp đỡ.

Thích Nhất Hạnh

Đây là thứ tôn giáo đơn giản của tôi. Không cần chùa chiền; không cần triết lý phức tạp. Bộ não và trái tim của chúng ta là chùa chiền; triết học là lòng tử tế.

Đạt Lai Lạt Ma

Đôi khi niềm vui chính là nguồn gốc của nụ cười, nhưng đôi khi nụ cười có thể lại là suối nguồn niềm vui của bạn.

Thích Nhất Hạnh

**Khi nhìn một người bạn mình bằng con mắt
thiền quán, ta có thể nhìn thấy trong đó tất cả
các thể hệ tổ tiên của bạn mình. Ta sẽ rất kính
trọng người đó và kính trọng cả con người
mình, vì ta thấy đó là ngôi đền thờ của tất cả
các thể hệ tổ tiên.**

**Bạn cũng nhìn thấy thân thể mình là nền tảng
của các thể hệ tương lai. Do đó chúng ta sẽ
không làm hại thân mình, vì như thế là không
tử tế với các thể hệ con cháu. Ta sẽ không sử
dụng ma túy và ăn uống những thứ có độc tố
làm hại thân thể. Đó là do cái hiểu về sự biểu
hiện, nó đã giúp chúng ta sống một cuộc đời
lành mạnh, trong sáng và có trách nhiệm.**

Thích Nhất Hạnh

Tôi sẽ vẽ ngày này bằng tiếng cười, tôi sẽ đóng khung đêm nay bằng điệu nhạc. Tôi sẽ bận rộn với sự sống và không còn thì giờ để than buồn. Tôi sẽ hưởng thụ toàn vẹn cái hạnh phúc của ngày hôm nay.

Bí mật của Phan Thiên Ân

Thượng đế là đốc công nghiêm khắc nhất trên đời. Ngài thử thách bạn không ngừng nghỉ. Khi niềm tin hay sức khỏe từ bỏ bạn, bạn gục ngã, Ngài đưa tay giúp đỡ. Ngài cho bạn thấy bạn không được từ bỏ đức tin... Tôi không thể nhớ có một hoàn cảnh nào mà vào phút cuối cùng, Ngài đã từ bỏ tôi.

Mahatma Gandhi

Khi bạn làm điều gì đó cao thượng và tốt đẹp mà không ai để ý thấy, đừng buồn. Bởi mặt trời mỗi sáng đều là một cảnh tượng kỳ diệu, thế mà hầu hết khán giả vẫn đều đang ngủ.

John Lennon

Tâm dẫn đầu mọi pháp, tâm tạo tác tất cả. Nếu nói hay hành động, với tâm tư thanh tịnh, niềm vui sẽ theo sau, như bóng mãi theo hình.

Phật Thích Ca



**Chúng ta có thể sống
thiếu tôn giáo và thiên
định, nhưng chúng ta
không thể tồn tại nếu
không có tình người.**

Đạt Lai Lạt Ma

**Nếu lời nhỏ mọn của tôi
Giúp đời ai đó sáng tươi đôi phần.
Nếu tôi ca hát dăm vần
Mà lòng ai đó lâng lâng hết phiền,
Thì tôi cầu khẩn Hoàng thiên
Giúp cho tôi nói, ca lên vài lời
Rồi đưa lời đó xa khơi
Vang trong cô lũng để tôi giúp người.**

Khuyết danh, Nguyễn Hiến Lê dịch

Có những ngày tuyệt vọng cùng cực, tôi và cuộc đời đã tha thứ cho nhau. Từ buổi con người sống quá rẻ rúng, tôi biết rằng vinh quang chỉ là điều dối trá. Tôi không còn gì để chiêm bái ngoài nỗi tuyệt vọng và lòng bao dung. Hãy đi đến tận cùng của tuyệt vọng để thấy tuyệt vọng cũng đẹp như một bông hoa. Tôi không muốn khuyến khích sự khổ hạnh, nhưng mỗi chúng ta hãy thử sống cùng một lúc vừa là kẻ chiến thắng, vừa là kẻ chiến bại. Nỗi vinh nhục đã mang ta ra khỏi đời sống để đưa ta đến những đấu trường.

Thơ Trình Công Sơn

Hãy lắng nghe trái tim mình. Nó biết hết mọi điều vì nó từ tâm linh vũ trụ mà ra và một ngày kia sẽ trở về đó. Trái tim cậu ở đâu thì kho báu cậu tìm cũng ở đó. Nếu cậu hiểu rõ trái tim mình thì sẽ không xảy ra điều gì bất trắc đâu, vì cậu biết rõ nó mơ ước gì và biết phải ứng xử như thế nào. Không ai trốn tránh được trái tim mình thành ra nên lắng nghe nó nói là hay hơn cả. Như thế cậu sẽ không bao giờ bị đánh bất ngờ.

Paulo Coelho



**Người ta có thể
lấy đi của một người
mọi thứ, chỉ trừ một điều:
sự tự do - sự tự do trong việc
lựa chọn thái độ sống trong
bất kỳ hoàn cảnh nào,
và sự tự do lựa chọn
hướng đi của mình.**

Viktor Frankl

Hãy nhìn trẻ con mà xem. Bọn chúng có thể cãi cọ nhau nhưng không để bụng như người lớn. Hầu hết người lớn đều có học vấn cao hơn trẻ con, nhưng học vấn cũng đâu ích gì khi người lớn cười thật tươi để che giấu những cảm xúc tiêu cực bên trong? Trẻ con không cư xử như vậy. Nếu chúng tức giận với ai đó, chúng sẽ thể hiện ra và thế là xong. Chúng vẫn có thể tiếp tục chơi đùa với người kia ngay ngày hôm sau.

Đạt Lai Lạt Ma

Khi bị mắc kẹt trong những suy nghĩ, bạn sẽ không thể nhìn thấy người đối diện hoặc khung cảnh trước mình. Ngược lại, nếu bạn để ý và ngắm nhìn những thứ đang ở trước mắt, tâm trí bạn sẽ thoát khỏi những suy nghĩ đang bủa vây xung quanh. Thay vì cố xua hết những suy nghĩ đi hãy nhìn thật kỹ những thứ đang hiện hữu trước mắt bạn. Tâm trí bạn đã về với hiện tại không chút mộng lung rồi đấy.

Hae Min

**Thức dậy miệng mỉm cười. Hăm bốn giờ tỉnh khô.
Xin nguyện sống trọn vẹn, mắt thương nhìn cuộc đời.**

Thích Nhất Hạnh

Không ai vượt trội, không ai kém hơn, nhưng không ai giống ai. Con người chỉ đơn giản là độc nhất, không thể so sánh được. Bạn là bạn, tôi là tôi. Tôi phải đóng góp cho cuộc sống tiềm năng của mình; bạn phải đóng góp cho cuộc sống tiềm năng của bạn. Tôi phải khám phá bản thể của chính mình; bạn phải khám phá bản thể của chính bạn.

Osho

Nếu như bạn cầu xin sự giúp đỡ của thần linh, điều đó chứng tỏ bạn tin vào sức mạnh của thần linh. Nếu như thần linh không giúp đỡ bạn, điều đó chứng tỏ thần linh tin tưởng vào năng lực của bạn.

Weibo

Một ngày nào đó bạn sẽ nhận ra ý nghĩa của ước mơ không phải là ở chỗ nó có phù hợp với khả năng thực tế hay không. Điều quan trọng là nó cho phép bạn sống thêm một cuộc đời nữa với cảm xúc của riêng bạn, trong một thế giới mà bạn có thể hóa thân một cách hỗn nhiên nhất vào đấy toàn năng.

Tôi là Bêô

Có những lúc đi ăn ở nhà hàng, thay vì gọi món muốn ăn ta lại chọn món khác chỉ vì rẻ hơn một nghìn won. Nhưng đến khi món ăn được dọn ra vừa ăn ta lại vừa cảm thấy hối hận, cả sau khi ăn xong rồi cũng vẫn tiếc nuối. Cuộc đời rất ngắn, hãy chọn món mà mình muốn ăn ngay từ đầu.

Hae Min

Sự thực rằng mỗi ngày con người mất đi năm mươi triệu tế bào da. Chúng bong tróc, hóa thành những hạt bụi nhỏ xíu không thể thấy bằng mắt thường, biến mất trong không khí. Đối với thế giới này, có lẽ chúng ta cũng chỉ là những tế bào da nhỏ bé. Nếu đúng vậy, chẳng có gì lạ khi một hôm có người bỗng nhiên biến mất.

1084

Khi gặp bi kịch trong đời, chúng ta có thể đối mặt bằng hai cách - mất đi hy vọng và sa ngã vào những thói quen tự hại thân hoặc là dùng chính khó khăn này để tìm thấy sức mạnh ẩn sâu bên trong.

Đạt Lai Lạt Ma

Ho'oponopono - Phương pháp chữa lành kì diệu của người Hawaii cổ

Nhiều năm trước, tại bệnh viện bang Hawaii, có một khu điều trị đặc biệt, dành cho những tội phạm có vấn đề về thần kinh, đã phạm phải các tội danh nghiêm trọng.

Rồi một ngày, tiến sĩ Stanley Hew Len đến khu điều trị này. Điều kỳ lạ là ông không thực hiện những biện pháp điều trị thông thường như những bác sĩ tâm lý khác. Ông không hề gặp trực tiếp các bệnh nhân mà hỏi xin hồ sơ trong quá khứ của họ, vào phòng làm việc và thực hiện phương pháp Ho'oponopono.

Một ngày nọ, bức tường được sơn lại. Rồi ngày khác, khu vườn bắt đầu được chăm sóc. Các bệnh nhân bắt đầu hồi phục và được tháo còng; thậm chí còn chơi tennis với các nhân viên. Sau sáu tháng, tất cả bệnh nhân hồi phục, và khu điều trị đó đóng cửa.

Hew Len giải thích phương pháp Ho'oponopono rằng: Chúng ta chịu trách nhiệm cho tất cả những gì xảy ra trong cuộc đời mình. Bởi tất cả mọi điều diễn ra trong cuộc sống đều là sự phóng chiếu những gì xảy ra bên trong của mỗi con người, chúng ta thu hút mọi điều xảy đến với mình.

Phương pháp Ho'oponopono giúp bạn xoá bỏ những hạt giống không tốt bên trong, nhờ đó những sự kiện không tốt bên ngoài được phóng chiếu ra cũng biến mất, thay vào đó bằng những điều tích cực nhờ những hạt giống mới được gieo xuống.

Hãy nghe và cảm nhận 4 câu chữa lành kì diệu của người Hawaii cổ:

- **Tôi xin lỗi**
- **Làm ơn hãy tha thứ cho tôi**
- **Cảm ơn bạn**
- **Tôi yêu bạn**

Nguồn: Sư tử tâm

Con không thể cho người khác cái mà con không có. Nếu trong con có ganh ghét, thứ con cho đi cũng là ganh ghét. Nếu trong con có tình yêu, thứ con cho đi cũng là tình yêu. Còn nếu trong con là sự tổn thương hay giày vò, cái con có thể trao cho người khác sẽ chỉ là tổn thương và giày vò mà thôi.

Gong Ji Young

Bạn có hai cách để sống cuộc sống của mình. Một là nghĩ rằng trên đời này chẳng có điều gì là phép màu. Hai là nghĩ rằng mọi thứ đến với bạn đều là phép màu.

Albert Einstein

Hãy sống thật vui vẻ. Dù cho điều duy nhất làm bạn vui vẻ là một tách trà vào buổi sáng. Hãy biến nó thành một điều thật điểm lệ. Hãy hào hứng đón chờ nó. Mua một chiếc ấm, mua một bộ lọc, rồi mua thật nhiều trà để bạn có một lượng trà đủ cho vĩnh cửu. Hoặc có thể đi học một khóa trà đạo, rồi mở một tiệm trà. Hãy để những niềm hạnh phúc nhỏ nhoi ấy, dù chúng có là gì đi chăng nữa, trở thành đam mê của bạn. Vì đó là thứ giữ bạn lại với cuộc sống này.

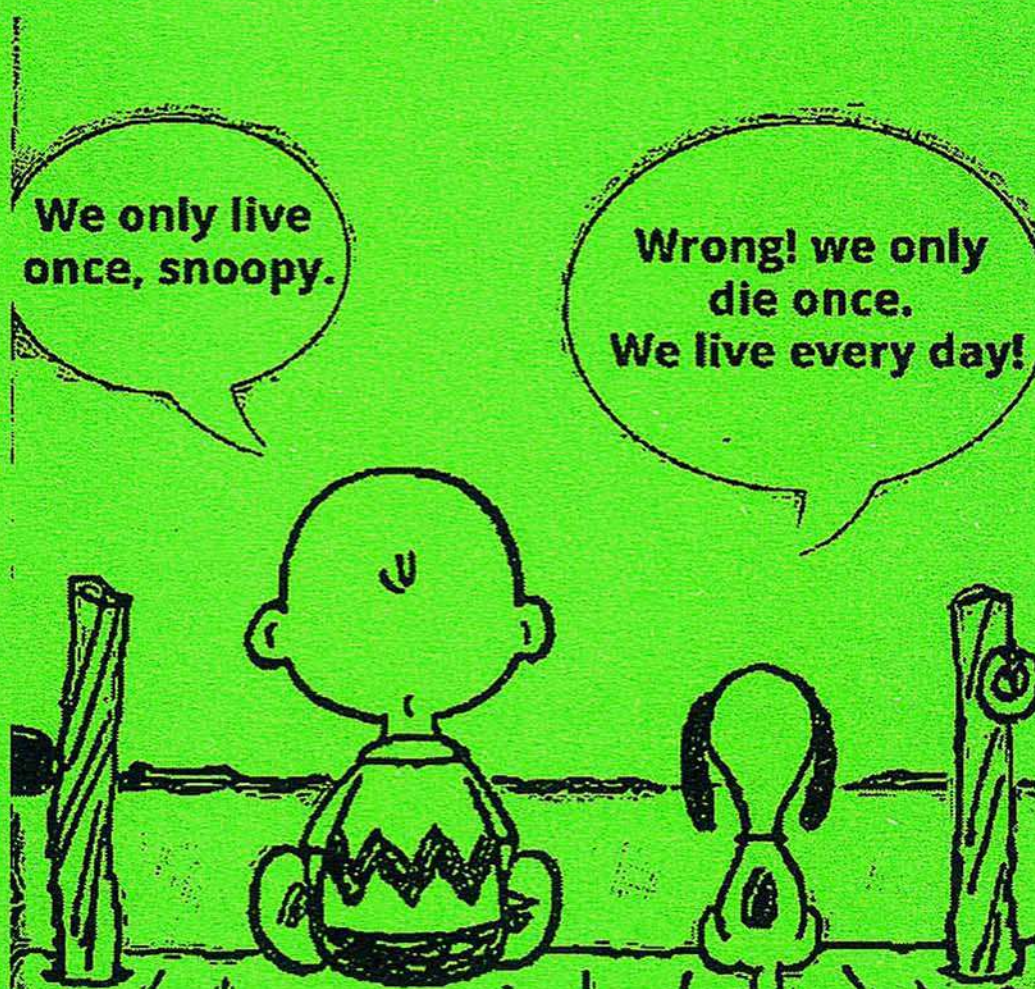
Khuyết danh

Bạn cần học cách lựa chọn suy nghĩ giống như cách bạn lựa chọn quần áo mỗi ngày. Đây là một thứ sức mạnh có thể rèn luyện được. Nếu bạn muốn kiểm soát những gì xảy ra trong cuộc đời mình, hãy kiểm soát tâm trí của mình trước. Đó là thứ duy nhất nằm trong tầm kiểm soát của bạn.

Elizabeth Gilbert

Cuộc sống là một niềm an ủi vô bờ. Cuộc sống chỉ cho ta mà không cần lấy bớt đi. Cuộc sống cho ta tất cả và mỉm cười khi thấy ta đại dốt. Con người sinh ra vốn bất toàn và để làm những điều lầm lỗi. Nó đẹp vì bất toàn. Nó đáng yêu vì nó luôn luôn lầm lỗi. Vậy thì cứ yêu mà đừng tuyệt vọng. Hết cuộc tình này sẽ có một cuộc tình khác. Không có ai lang chạ. Không có ai phản bội ai. Có thứ tình này có thứ tình nọ. Có tội lỗi và có thiên thần. Đừng khen chê, bôi bác, thẩm định. Được yêu hay bị từ chối cũng là số phận của đời. Mà đời thì rộng quá không yêu được chốn này thì yêu nơi khác. Còn yêu thì còn sống. Còn được yêu thì còn sống dài lâu.

Trịnh Công Sơn



- **Một ngày kia chúng mình sẽ chết, Snoopy ạ.**
- **Chắc chắn rồi Charlie, nhưng còn những ngày khác thì không.**

Peanuts

Chẳng có nơi nào trên thế gian này là nơi trú ngụ bình an thực sự, đó là bản chất tự nhiên của thế gian. Hãy nương tựa vào chính mình để tìm một chỗ trú ngụ an toàn, đừng tìm cầu nơi nào khác bên ngoài.

Ajahnchah

Nghĩ mà xem, nếu nói cuộc sống chẳng có gì hối tiếc, đều chỉ là những lời nói dối hờn mà thôi, cuộc sống nếu như chẳng hối hận điều gì, vậy thì nó sẽ nhàm chán tới mức nào chứ?

Phim Nhất Đại Tông Sư

Hãy khiêm tốn vì bạn được sinh ra từ đất. Hãy cao thượng vì bạn được sinh ra từ các vì sao.

Ngạn ngữ Serbia

Hãy là biểu hiện của lòng nhân từ, nhân từ trên khuôn mặt, nhân từ trong ánh mắt, nhân từ trong nụ cười, nhân từ trong lời chào hàng ngày.

Ngạn ngữ Serbia

10 lời khẳng định buổi sáng giúp thay đổi cuộc đời bạn

1. Ngày hôm nay, tôi bắt đầu một cuộc đời mới.
2. Tôi xin đón chào ngày hôm nay bằng yêu thương từ tận đáy tim. Nhưng trên hết, tôi sẽ yêu tôi. Vì yêu tôi, nên tôi sẽ xem xét chọn lựa cẩn trọng tất cả mọi vật đang xâm nhập vào thân thể tôi, tâm hồn tôi, trái tim tôi.
3. Tôi sẽ kiên trì theo đuổi mục tiêu cho đến khi thành công. Tôi không sinh ra trên đời này để là một người thất bại, trong dòng máu tôi không có sự thua cuộc. Tôi không phải là một con cừu đợi người chăn thúc giục. Tôi là một con sư tử và tôi từ chối không nói, không đi, không ngủ với đám cừu.
4. Tôi là một sáng tạo nhiệm mầu của thiên nhiên. Tất cả nhân loại là anh em của tôi nhưng tôi vẫn là một khác biệt với tất cả. Tôi là một sáng tạo độc nhất.
5. Hôm nay, tôi sẽ sống như đây là ngày cuối cùng của tôi. Và tôi sẽ phải làm những gì đây trong cái thời giờ quý báu còn lại của quãng đời này? Trước hết, tôi sẽ đậy kín chai nước của đời tôi, không để một giọt nước nào có thể đổ ra trên cát.
6. Tất cả thiên nhiên là một chu kỳ của nhiều trạng thái, cảm xúc và tôi cũng chỉ là một phần của thiên nhiên. Như ngọn thủy triều, cảm xúc của tôi sẽ dâng cao, sẽ rút thấp. Hôm nay, tôi sẽ làm chủ mọi cảm xúc của tôi.

7. Khi tôi cười, bao tử của tôi tiêu hóa tốt hơn, khi tôi cười, gánh nặng trên đôi vai tôi nhẹ hẳn đi; khi tôi cười, liều thuốc bổ đó làm cho tôi trường thọ. Tôi đã nắm được bí quyết vĩ đại của đời sống và sức khỏe. Tôi sẽ cười với thế gian.

8. Một hạt thóc gia tăng gấp trăm lần thành một trăm nhành lúa. Một trăm nhành lúa này gia tăng gấp trăm lần sẽ thành mười ngàn nhành lúa. Rồi thêm một trăm lần và một trăm lần nữa. Một hạt thóc sẽ nuôi sống cả thành phố đông đảo. Tôi không thể hơn được một hạt thóc chăng? Hôm nay, tôi sẽ gia tăng giá trị của con người tôi gấp trăm lần.

9. Những giấc mộng của tôi sẽ là vô nghĩa, những kế hoạch của tôi sẽ là cát bụi, những mục tiêu của tôi sẽ là vô vọng. Tất cả sẽ không có một giá trị gì nếu tôi không theo đuổi chúng bằng hành động. Và tôi sẽ hành động ngay bây giờ.

10. Từ hôm nay, tôi sẽ cầu nguyện, sẽ van xin. Tôi sẽ không bao giờ nghĩ là lời nguyện cầu của tôi sẽ mang đến tiền bạc, tình yêu, danh vọng, chiến thắng, thành công hay hạnh phúc. Tôi chỉ xin cho có được sự hướng dẫn, cho tôi thấy được phương thức, đường lối để tạo dựng những thành quả và như thế, lời cầu nguyện của tôi sẽ luôn luôn được đáp ứng.

Trích lược sách Bí mật của Phan Thiên Ân



Thỉnh thoảng, hãy nhìn vào một cái gì đó không được làm bằng tay. Một ngọn núi, một ngôi sao, một con suối uốn lượn quanh co. Rồi sự khôn ngoan và kiên nhẫn sẽ đến với bạn. Và trên tất cả là sự chắc chắn rằng bạn không cô đơn trong thế giới này.

Sidney Lovett

Nếu trái tim bạn đi lang thang hoặc lạc lối, hãy hết sức nhẹ nhàng mang nó trở về... thậm chí trong suốt giờ suy niệm, bạn chẳng làm gì khác ngoài việc kéo con tim quay lại thì cứ mỗi lần làm như thế, thời gian suy niệm của bạn vẫn được sử dụng rất hợp lý.

Thánh Francis de Sales

Yêu là chẳng trao đi điều gì ngoài bản thân, và cũng chẳng mất gì ở bản thân. Tình yêu chẳng chiếm hữu điều gì, và cũng không bị chiếm hữu. Vì luôn có đủ cho tình yêu.

Kahlil Gibran

Thời khắc hiện tại tràn ngập niềm vui và hạnh phúc. Chỉ cần bạn để tâm, bạn sẽ nhìn thấy chúng.

Thích Nhất Hạnh

**Thời khắc hiện tại tràn ngập
niềm vui và hạnh phúc.
Chỉ cần bạn để tâm,
bạn sẽ nhìn thấy chúng.**

Thích Nhất Hạnh



**Sống trong giây phút hiện tại là một phép lạ.
Phép lạ là đi trên hành tinh xanh xinh đẹp này trong
giây phút hiện tại, biết trân quý sự bình an và vẻ đẹp
có sẵn ngay bây giờ.**

Thích Nhất Hạnh

**Hãy lắng nghe trái tim mình. Trái tim cậu ở đâu thì kho
báu cậu tìm cũng ở đó. Không ai trốn tránh được trái
tim mình thành ra nên lắng nghe nó nói là hay hơn cả.
Như thế cậu sẽ không bao giờ bị đánh bất ngờ.**

Paulo Coelho

**Nếu bạn có đủ hiểu biết và tình yêu thì khi đó,
mỗi khoảnh khắc - cho dù là lúc chuẩn bị đồ ăn sáng,
lái xe, tưới cây trong vườn hay làm bất cứ thứ gì khác
trong ngày thì cũng đều có thể là khoảnh khắc của
niềm vui.**

Thích Nhất Hạnh

**Mọi sự vật trên cõi đời này đều do nhân duyên phát
khởi mà thành. Nhân sinh quả, quả lại tạo nhân, lớp
lớp trùng trùng, có khi dung hòa có khi đối kháng,
tương tác lẫn nhau mà sinh ra. Không có một sự vật
nào có thể tự tồn tại riêng lẻ cả.**

Nguyễn Phong

Mọi người đều có sức mạnh tâm linh tiềm ẩn. Trong số đó, một số người được sinh ra với sức mạnh tâm linh phát triển, tuy nhiên, phần lớn chúng ta phải dành thời gian và nỗ lực để mở khóa sức mạnh ấy. Thực hiện điều này có thể là một quá trình lâu dài, nhưng phần thưởng rất xứng đáng. Mong rằng những câu trích dẫn trên có thể truyền cảm hứng cho bạn trong hành trình mở khóa nguồn lực tâm linh của mình.

LỜI KẾT

Đọc được nhiều sách là đáng quý, nhưng nếu không áp dụng được những điều đã học vào thực tiễn thì chỉ khiến thời gian bạn bỏ ra trở nên vô nghĩa và bản thân bạn sẽ chẳng khác gì một “cái hòm đựng sách”.

Hành trình 396 ngày có thể kết thúc tại một thời điểm nhất định nhưng đây có thể là bước đệm, tạo tiền đề cho những thay đổi nhỏ từ hành động, đến thói quen và góp phần định hướng tương lai của mỗi chúng ta.

Nếu bạn đang ấp ủ nhiều kế hoạch rèn luyện, phát triển bản thân, muốn tìm cho mình những người bạn “đồng chí hướng”, bạn có thể tham gia Cộng đồng các chiến binh #66ngaythuthach #66dayschallenge - nơi rất nhiều người trẻ đang tham gia giao lưu, chia sẻ và khích lệ nhau trên con đường tốt hơn 1% mỗi ngày (hay 51 lần sau một chặng đường 396 ngày thử thách).



Happy Live Team hy vọng rằng, khi một cuốn sách khép lại là lúc một cuộc đời mới được mở ra và hành trình phát triển bản thân của bạn chỉ mới bắt đầu, còn rất nhiều điều tuyệt vời, thú vị đang chờ bạn khai phá.

“Chúng ta thực sự đang tạo dựng tương lai bằng những hành động mỗi ngày. Sự thành công hay thua kém sau này do chính ta quyết định ngày hôm nay.” - TS. Alan Phan -

Xin chào và chúc bạn thành công!