

TS. Shad Helmstetter

What to say when you talk to your self

Minh Tân & Thu Hà dịch

Cách ta nghĩ về đường đời ta đi

Tác động kỳ diệu
của **tự đối thoại** lên
số phận mỗi con người



Cách ta nghĩ vẽ đường đời ta đi

WHAT TO SAY WHEN YOU TALK TO YOUR SELF

Copyright © 1986, 2017 by Dr. Shad Helmstetter

All rights reserved.

CÁCH TA NGHĨ VỀ ĐƯỜNG ĐỜI TA ĐI

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2019

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vnLiên hệ hợp tác về nội dung số: ebook@alphabooks.vnLiên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: project@alphabooks.vnLiên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Helmstetter, Shad

Cách ta nghĩ về đường đời ta đi = What to say when you talk to yourself / Shad Helmstetter ; Dịch: Minh Tân, Thu Hà. - H. : Thế giới ; Công ty Sách alpha, 2019. - 264tr. ; 21cm

ISBN 9786047765232

1. Tâm lý học ứng dụng 2. Cuộc sống
158.1 - dc23

TGK0127p-CIP

TS. SHAD HELMSTETTER

Cách ta nghĩ về đường đời ta đi

Tác động kỳ diệu của **tự đối thoại**
lên số phận mỗi con người

Minh Tân & Thu Hà dịch

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI



Lời giới thiệu

cho ấn bản cập nhật

Những khám phá trong lĩnh vực khoa học thần kinh đã giúp ấn bản đầu tiên của cuốn sách này có thể mở rộng – hay nói đúng hơn là bùng nổ – vào mọi lĩnh vực của nền văn hóa. Khái niệm tự trò chuyện tích cực đã phát triển từ một bước đột phá trong lĩnh vực phát triển cá nhân đến hiểu biết sâu rộng hơn về vai trò của bộ não trong hành vi của con người, và cách nó chi phối mọi hoạt động trong cuộc sống của chúng ta.

Ngày nay, hầu hết mọi người đều hiểu rằng từ khi sinh ra, bộ não của mỗi người đã định sẵn rằng người đó sẽ thành công hay thất bại – và rằng chúng ta sẽ sống với cái định sẵn đó, sẽ tốt hơn hoặc tệ hơn. Nhiều người vẫn đang đấu tranh để loại bỏ các chương trình cũ tiêu cực hoặc kìm hãm chúng lại, nhưng lại không biết cách vượt qua chúng. Nghiên cứu về khoa học thần kinh đã chỉ cho chúng ta cách bộ não được lập trình và con người muốn thông qua

sự lập trình đó để thay đổi cái định sẵn kia và nâng tầm cuộc sống của họ.

Cuốn sách này sẽ giúp bạn làm điều đó. Câu chuyện hoàn chỉnh về tự đối thoại, cách chúng ta được định sẵn và phải làm gì với nó. Mọi thông tin đều có trong cuốn sách này và thực sự hữu ích.

Đôi khi, tôi sẽ nhắc lại những điểm đặc biệt quan trọng bạn cần giữ lại theo những cách khác nhau. Lý do là bởi tính khả biến thần kinh, có nghĩa là bộ não của chúng ta có liên kết thông tin mới – mạnh nhất và nhanh nhất – với sự lặp lại. Khi bạn nhận thấy bất kỳ điểm nào được lặp lại, nó sẽ giúp bạn kết nối và đó là điểm bạn cần giữ.

Ấn bản mới này cũng cho tôi cơ hội để gửi lời cảm ơn tới hàng ngàn độc giả của mình, những người đã đọc cuốn sách này bằng nhiều ngôn ngữ trên thế giới, và những người đã tích cực biến tự đối thoại thành một phần trong cuộc sống hằng ngày của họ. Nếu ma thuật ngày nay trở thành khoa học của ngày mai, thì “ma thuật tự đối thoại” chỉ vài năm trước đây đã trở thành ngành khoa học đang phát triển của một lối sống hoàn toàn mới.

Tiến sĩ Shad Helmstetter

Tháng 02/2017

www.shadhelmstetter.com

Mục lục

Lời giới thiệu	5
CHƯƠNG 1. Tìm kiếm hướng đi mới	9
CHƯƠNG 2. Câu trả lời	15
CHƯƠNG 3. Sáng tạo và duy trì những thay đổi tích cực	28
CHƯƠNG 4. Những phát hiện mới	34
CHƯƠNG 5. Học cách tin tưởng	39
CHƯƠNG 6. Bức tường.....	47
CHƯƠNG 7. Sự truyền lại	57
CHƯƠNG 8. Quy trình quản lý bản thân	62
CHƯƠNG 9. Năm cấp độ tự đối thoại.....	73
CHƯƠNG 10. Góc nhìn mới về tư duy tích cực.....	86

CHƯƠNG 11.	Tự đối thoại và động lực.....	94
CHƯƠNG 12.	Không phải thôi miên – không thuộc tiềm thức ..	104
CHƯƠNG 13.	Càng đơn giản, càng hiệu quả.....	113
CHƯƠNG 14.	Các kỹ thuật mới.....	120
CHƯƠNG 15.	Bắt đầu	143
CHƯƠNG 16.	Bất kể điều gì bạn muốn trong cuộc sống	150
CHƯƠNG 17.	Thay đổi thói quen	163
CHƯƠNG 18.	Cải thiện thái độ	174
CHƯƠNG 19.	Giải quyết vấn đề và hoàn thành mục tiêu	186
CHƯƠNG 20.	Truyền động lực.....	200
CHƯƠNG 21.	Tự đối thoại tình huống	213
CHƯƠNG 22.	Thực hiện bước đầu tiên.....	234
CHƯƠNG 23.	Đánh bay tính trì trệ trong phát triển bản thân ..	243
CHƯƠNG 24.	Thay đổi hoặc không	252

CHƯƠNG 1

Tìm kiếm hướng đi mới

Bạn thật hoàn hảo vì:

*Suy nghĩ, giấc mơ, cuộc sống của bạn đều trở thành
hiện thực.*

Bạn có thể trở thành bất cứ điều gì mình chọn lựa.

Tiềm năng của bạn vô tận như vũ trụ bao la.

Cuộc sống, như chúng ta thường mơ, lẽ ra phải
tốt đẹp.

Mọi người thường nói rằng cuộc sống đúng ra phải mang đến cơ hội bất tận, biến giấc mơ thành hiện thực và sống mỗi ngày trong hạnh phúc, thành công. Hầu hết chúng ta đều muốn và cần ít nhất một trong những điều như công việc hay sự nghiệp thành công, cuộc sống gia đình hạnh phúc và sự đảm bảo về tài chính. Đây đều là những điều chúng ta mong muốn nhận được từ cuộc sống. Từ tận đáy lòng, chúng ta biết bản thân xứng đáng và có quyền nhận được sự công bằng này.

Đã bao giờ bạn băn khoăn vì sao mọi chuyện không diễn ra theo cách nó nên diễn ra? Tại sao chúng ta không nhận được những điều chúng ta muốn – và nên có? Tại sao một số người “may mắn” hơn phần đa những người khác?

Điều gì làm nên sự khác biệt? Phải chăng là số mệnh, một ẩn số bí mật sắp xếp số phận và định hướng cuộc sống của chúng ta?

Liệu quyền kiểm soát cuộc sống có thực sự nằm trong tay chúng ta? Nếu chúng ta có thể, hoặc nên kiểm soát cuộc sống của mình, thì chuyện gì sẽ xảy ra? Cái gì hiện đang kìm hãm chúng ta? Đây là bức tường cản trở chúng ta trên con đường đến hạnh phúc và thành công?

MỘT CUỘC SỐNG KHÔNG GIỚI HẠN CỦA TIỀM NĂNG THỰC TIỄN

Hãy tưởng tượng một cuộc sống không có rào cản và trở ngại thường ngày, một cuộc sống ngập tràn thành tựu và cảm giác thỏa mãn. Suốt một thời gian dài, trong suy nghĩ của tôi, cuộc sống đó như một giấc mơ viễn vông, một hộp giấy chứa đầy mộng tưởng và mơ ước. Cuộc sống của những hy vọng, lời hứa, kỳ vọng và thành tựu – chỉ có trong các trang sách.

Khi còn trẻ, trí tưởng tượng của tôi vô cùng phong phú. Rất lâu trước khi biết những gì chúng

ta không thể làm, tôi luôn mong muốn thử thách với những gì tôi nghĩ chúng ta có thể. Tôi nhớ, khi còn nhỏ, tôi thường nằm dài trên thảm cỏ mềm mại vào những đêm khuya, đắm chìm trong thứ ánh sáng lấp lánh của các vì sao phủ kín bầu trời đêm hè và cảm giác chỉ cần vươn tay ra là có thể chạm vào chúng. Tôi mừng tượng ra những giấc mơ và nhìn thấy nó trở thành hiện thực.

Chỉ là sau đó, những giấc mơ của tôi buộc phải nhường chỗ cho những cân nhắc thực tế hơn. Bầu trời đầy sao, thảm cỏ ngậm sương, và những ước mơ về một vương quốc tưởng tượng đã phải cúi đầu trước hiện thực. Khi quyết tâm theo đuổi con đường học vấn, tôi bắt đầu biết đến những gì chúng ta không thể làm. Theo thời gian, tôi dần chú trọng đến việc nghiên cứu luật pháp và giới hạn của con người hơn là tìm hiểu tận cùng tiềm năng của nhân loại.

Tôi đã học tất cả những điều “cần”, “phải” và “không thể”. Tôi được bảo rằng không nên để tâm trí chìm đắm trong những đám mây mộng tưởng mà hãy để chân chạm đất. Vì vậy, tôi buộc tâm trí phải từ bỏ sự phấn khích tuyệt diệu của vũ trụ để bắt đầu tìm hiểu về kinh doanh và các vấn đề thực tế hơn. Theo thời gian, tôi mang trong mình nghi ngờ dai dẳng về những điều tồn tại xung quanh mà

ta không thể nhìn thấy bằng mắt – hoặc tôi chưa thể “nhìn” thấy nó.

Tôi mất rất nhiều năm trước khi quyết định dừng lại và ngắm nhìn những vì sao lần nữa. Quyết định đó đã thay đổi toàn bộ hướng đi và cuộc đời tôi về sau.

Khi dừng lại và chìm đắm một lần nữa vào các vì sao, tôi cảm thấy như mình vừa hoàn thành một cuộc phiêu lưu kéo dài 20 năm đưa tôi từ ngôi làng nông thôn đến các tòa văn phòng cao chót vót ở Đại lộ Madison, New York; từ cuộc sống yên bình bên cánh đồng lúa mì đến bàn đàm phán với các luật sư và những nhà tiếp thị bóng bẩy. Cuộc phiêu lưu ấy đã đưa tôi đi qua sân trường phủ đầy tuyết trắng của các trường đại học ở miền Trung Tây Hoa Kỳ và những con đường rợp bóng cọ của các trường đại học phương Tây.

Thời gian đó, đôi khi tôi lại bắt đầu tự hỏi và mơ mộng về những giấc mơ khi còn là một cậu nhóc năm nào. Tôi tự hỏi: Sẽ thế nào nếu chúng ta *có thể*? Sẽ thế nào nếu chúng ta *có thể* tìm thấy giới hạn đang kìm hãm bản thân và loại bỏ nó? Sẽ thế nào nếu câu trả lời luôn ở đó nhưng không ai tìm đúng hướng? Sẽ thế nào nếu bất kỳ ai cũng đều có thể vươn tay và chạm tới các vì sao bất cứ lúc nào?

Tôi bắt đầu đi những bước đầu tiên trong nghiên cứu bằng việc tìm hiểu về “hành vi của con người”. Rất nhiều người có bằng cấp về lĩnh vực này nhưng không thực sự nắm bắt được nó. Đây cũng là lĩnh vực mà những người lớn tuổi thường có hiểu biết hơn những người trẻ, như cái cách mà vị giáo sư hướng dẫn của tôi ngờ rằng một số người lớn tuổi hiểu rõ hành vi của con người là gì trước khi chúng ta được dạy và đạt được vô số bằng cấp về lĩnh vực này.

Sau đó, tôi tiếp tục nghiên cứu về “tiếp thị động lực”. Lĩnh vực này cung cấp phương pháp khiến người ta thực hiện điều gì đó ngay cả khi họ không muốn. Kết thúc khóa học, tôi kết luận bạn không bao giờ có thể thực sự khiến bất cứ ai làm bất cứ điều gì họ không muốn làm trừ khi bạn sử dụng áp lực. Tôi chắc rằng ở hầu hết mọi nơi trên thế giới, “áp lực” đó được gọi là “quảng cáo”.

Tuy nhiên, dù có cơ hội học tập và trau dồi kiến thức với những giáo sư đầu ngành về kinh doanh, tôn giáo, động lực, hoặc tâm lý học, tôi vẫn không thể tìm thấy lời giải cho câu hỏi: Làm thế nào những cá nhân bình thường có thể chạm tới các vì sao trong thiên đường của riêng họ mà vẫn đặt đôi bàn chân trên mặt đất?

Cuối cùng, tôi nhận ra để tìm thấy những gì mình đang tìm kiếm, tôi sẽ phải thiết lập một khóa

học mới và nghiên cứu theo một hướng khác. Và nếu muốn có câu trả lời mà mình đang tìm kiếm, tôi cần bắt tay vào hành trình của riêng mình.

Tôi chắc chắn có một cách tốt hơn, một điều gì đó hiển nhiên, nhưng đã bị bỏ qua. Tôi tin rằng việc làm chủ tương lai hẳn phải bắt đầu từ việc quản lý “bản ngã” của chính mình. Và nếu có thể đạt được điều đó, chúng ta hoàn toàn có thể quản lý và kiểm soát ít nhất một phần cái mà chúng ta gọi là “cuộc sống”.

Để nghiên cứu sâu hơn về tâm trí con người, tôi quyết định tập trung vào chính bộ não. Cuối cùng, tôi đã tìm thấy câu trả lời – một biện pháp đơn giản và không thể phủ nhận, sẽ làm sáng tỏ lý do tại sao chúng ta, những con người, không được sống với những tiềm năng đáng kinh ngạc mà ta có và những gì chúng ta có thể làm để thay đổi điều đó.

CHƯƠNG 2

Câu trả lời

Mọi thứ đều có câu trả lời. Nhiều câu “trả lời” có sẵn trong bất kỳ cuốn sách hay tài liệu nào. Nếu định tin vào những gì đã đọc trong các cuốn sách khoác danh “sách bán chạy”, hay những điều được nghe từ các nhà diễn thuyết nhiệt huyết trên sân khấu, thì điều ta cần làm là đọc đúng sách và tham gia đúng chương trình. Bắt đầu ngày mai, chúng ta sẽ thay đổi điều mà ta muốn, có cuộc sống tốt hơn và tìm thấy những thành công mà mỗi chúng ta hằng kiếm tìm.

Trong suốt nhiều năm, tôi đã nghiên cứu rất nhiều triết lý thành công, phân tích hàng loạt hướng dẫn – các cẩm nang “Làm gì” để kiếm thêm thu nhập, trở thành người quản lý tốt, giảm cân, vượt qua trầm cảm, hay để kiếm công việc tốt hơn, thiết lập mục tiêu tốt hơn, sống hòa đồng với người

khác, quản lý thời gian tốt hơn hoặc chỉ đơn thuần là “để trở nên thành công hơn”. Tôi thử nghiệm đủ các phương pháp thành công và trò chuyện cùng hàng chục người thuộc nhiều tầng lớp xã hội khác nhau từng thực hiện những việc tương tự. Tôi thảo luận với nhiều nhà lãnh đạo hàng đầu – những chuyên gia đã đào tạo chúng ta phương pháp để thành công.

Tôi cũng nói chuyện với những người tham gia các buổi thuyết trình, mua sách, hoặc nghe băng đĩa hay xem video. Tôi phỏng vấn nhân viên của các công ty mà công việc của họ là hỗ trợ người khác đi tới thành công, để tìm hiểu xem họ có áp dụng các nguyên tắc do chính công ty của họ đề xướng không. Để tìm hiểu điều gì thực sự có “hiệu quả” và điều gì không, tôi đã đặt bản thân trong thế giới của những người thành công, khám phá mọi khía cạnh của lĩnh vực thú vị này từ điều cơ bản nhất. Tôi nghiên ngấm phương pháp của những người thành công, nghiên cứu hệ thống họ xây dựng cũng như các biện pháp họ đã sử dụng.

Và trong quá trình này, tôi đã tìm thấy câu trả lời chắc chắn – lời khẳng định cho thành công đang ở ngay trước mắt bạn.

Nhưng khi nghiên cứu tài liệu, các khái niệm chuyên ngành và thực nghiệm những công cụ, kỹ

thuật định hướng tốt nhất hiện nay, tôi nhận ra câu trả lời ấy, rốt cuộc, vẫn chưa đủ hoàn thiện.

Tôi biết những biện pháp thành công đắt giá nhất cũng chỉ có thể tạo ra những thay đổi *duy trì* trong khoảng vài chục nghìn người thử nghiệm. Các phương pháp có hiệu quả trong thời gian đầu, và rồi phần đa những người này đều quay lại với cách cũ. Sau khi sự hào hứng ban đầu nhạt đi, giấc mơ và sự tự tin nhanh chóng biến mất, nhường chỗ cho thực tế cuộc sống hằng ngày.

Bạn đã bao giờ tham gia buổi hội thảo hay cuộc trò chuyện nào mà diễn giả trình bày bài diễn thuyết truyền động lực đầy mạnh mẽ? Bạn đã bao giờ đọc một cuốn sách khiến bạn quyết tâm thay đổi cuộc sống, hào hứng biến những ý tưởng thành hiện thực, rồi để mặc nó bị quên lãng trên kệ sách bụi bặm, bên cạnh các cuốn sách khác chứa đầy ý tưởng tuyệt vời tương tự?

Bạn đã bao giờ cảm nhận sự thôi thúc thay đổi, quyết tâm đạt được một điều gì đó quan trọng và rồi lại bỏ dở giữa chừng? Tất cả những động lực đó tự dừng biến mất – vậy vì sao chúng không *tồn tại* lâu?

Nếu có nhiều câu trả lời cho câu hỏi làm thế nào để có cuộc sống tốt đẹp hơn, thì tại sao rất nhiều người lại thất bại trong việc hiện thực hóa các ý tưởng tuyệt vời này? Hoặc nếu chúng từng

có hiệu quả, điều gì đã khiến chúng không còn tác dụng nữa?

Sau tất cả các nghiên cứu về phương pháp phát triển cuộc sống tốt đẹp hơn, hạnh phúc hơn và hoàn thiện bản thân tốt hơn, tôi phát hiện có *một yếu tố quan trọng nào đó đã không được xét đến*. Một điều thiết yếu, quan trọng cho cả quá trình thành công đến mức không có nó thì mọi biện pháp thực hiện đều vô dụng – hoặc là, không có hiệu quả trong thời gian dài.

Vấn đề không nằm trong các cuốn sách hoặc những bài giảng hay buổi diễn thuyết truyền động lực. Có rất nhiều khái niệm và công cụ phát triển năng lực cá nhân tuyệt vời. Chúng có hiệu quả – và chúng *nên* có hiệu quả. Chắc hẳn phải có một lý do giải thích tại sao những điều đó không có tác dụng lâu dài.

Sau khi nghiên cứu những ý tưởng và biện pháp thành công có thể có hiệu quả *tích cực* với chúng ta, tôi phát hiện ra rằng, bên cạnh đó, cũng có những thứ hoạt động nhằm *chống lại* chúng ta.

TÌM KIẾM GIẢI PHÁP LÂU DÀI

Tôi nhớ hồi nhỏ tôi từng nghe câu này trong Kinh Thánh: “Ta nghĩ thế nào, ta là thế ấy”. Tôi nhớ rằng mình đã lắc đầu, không cho nó là đúng. Làm sao chúng ta *là* cái ta nghĩ được? Không phải cái

thực thể tồn tại và tư duy cá nhân là hai mặt hoàn toàn khác biệt sao?

Tôi (hoặc là hầu hết chúng ta) đều không nhận ra rằng đoạn Kinh Thánh đó đã mô tả một thực thể trần trụi. Nhiều năm sau, dựa trên những khám phá trước đó, các nhà thần kinh học hiện đại đã bắt đầu giải mã được những bí ẩn về trí óc con người, và tôi mới biết những điều câu Kinh Thánh đó đề cập chính xác đến thế nào – chính xác *một cách khoa học*.

Sau khi xem xét các triết lý, các lý thuyết và các hành vi thực tế của con người, bạn sẽ có phát hiện giống tôi. Câu nói ấy là nhận định về một thực thể không thể thay đổi: Bạn sẽ trở thành cái mà bạn mong muốn nhất; *thành công hay thất bại dù lớn hay nhỏ, đều phụ thuộc vào cách bạn thiết lập chương trình với những điều bạn tiếp nhận từ người khác và điều bạn tự nhủ với chính mình*.

Vào thời điểm tôi nhận ra manh mối đơn giản này có thể dẫn đến đột phá trong thái độ và cách ứng xử của cá nhân, hầu hết những điều ta nghĩ ta hiểu về não bộ thường chỉ là những suy đoán. Các nhà khoa học và chuyên gia thần kinh khi đó vẫn chưa khám phá tường tận hoặc sơ đồ hóa mê cung của não bộ cụ thể như ta đang có ngày nay. Chỉ có một vài bí ẩn điện hóa phức tạp của não bộ là được giải mã hoàn toàn.

Nhưng ngày nay, khi các nghiên cứu tiếp tục được thực hiện, những bí mật ẩn giấu trong não bộ ngày càng được gọi mở. Càng nhiều tiến trình nghiên cứu mới được thực hiện, các nhà nghiên cứu càng không thấy điểm kết thúc của những khám phá mới.

Nhận thức về công năng tuyệt vời của não bộ – chiếc máy tính cá nhân của chúng ta – chính là điều đã bị bỏ quên trong hầu hết các nỗ lực xây dựng công thức cho sự phát triển cá nhân. Chúng ta cố chấp bắt não bộ phải làm điều mà nó chưa hề được lập trình để thực hiện. Chúng ta đang tạo ra thành công dựa vào “các nguyên tắc”, nhưng đó không phải là cách não bộ hoạt động; *không phải cách não bộ kết nối thông tin*.

Đây chính là lời giải cho việc tại sao một số người hoàn thành nhiệm vụ hay đạt được các mục tiêu dễ dàng hơn và sống cuộc sống đầy đủ hơn nhiều người khác. Thực chất, những người có vẻ “may mắn hơn” có chương trình tinh thần được lập trình tốt hơn, hoặc biết cách làm thế nào để xóa bỏ được chương trình tiêu cực và thay thế bằng chương trình ưu việt hơn.

Thông qua những nghiên cứu về cơ chế hoạt động của não bộ, ngày nay, chúng ta biết rằng bằng cơ chế sinh lý cực kỳ phức tạp, nỗ lực kết nối giữa

cơ thể, não bộ và “tinh thần”, chúng ta trở thành thực thể sống có tư duy của riêng mình.

Không chỉ là lý thuyết suông, đây là một thực tế đơn giản nhưng có tác động mạnh mẽ. Không phải do may mắn, cũng chẳng bị ảnh hưởng, dù là nhỏ nhất bởi khát vọng. Không có gì khác biệt dù bạn *tin* hay không. *Não bộ đơn giản chỉ tin vào điều bạn nói với nó nhiều nhất.* Và bạn nói gì về bạn, nó sẽ biến điều đó thành hiện thực.

Thông qua các khám phá trong lĩnh vực khoa học thần kinh – nghiên cứu về cơ chế hoạt động của não bộ và ảnh hưởng của nó tới mọi khía cạnh của cuộc sống hằng ngày – chúng ta đã có minh chứng rõ ràng về mối quan hệ giữa chương trình (cách chúng ta được “kết nối” về tư duy) và sự thành công hay thất bại trong mọi nỗ lực mà ta thực hiện, từ những thứ quan trọng như mục tiêu cuộc đời tới những điều nhỏ nhất chúng ta thực hiện hằng ngày.

Bạn đã bao giờ để ý đến những việc mà mình làm – cách thực hiện và kết quả – phụ thuộc thế nào vào điều kiện, chương trình bạn tiếp nhận từ người khác và vào điều kiện bạn chấp nhận sau đó và áp đặt cho *bản thân*?

Không một ai trong chúng ta có thể thực hiện điều gì, bất kể quan trọng đến đâu, mà không bị ảnh hưởng bởi các chương trình như vậy. Chúng tác

động vào mỗi bước ta đi, mỗi di chuyển ta thực hiện và mỗi từ ta nói.

Theo đó, nếu mọi hành động ta thực hiện đều bị ảnh hưởng, thì kết quả cuối cùng của hành động cũng có ảnh hưởng như nhau – nói một cách ngắn gọn, mức độ thành công của bạn *liên quan chặt chẽ* với từ ngữ và niềm tin của bạn vào bản thân mình trong vô thức. Và những thứ được lưu trữ trong đó, đối với hầu hết chúng ta, đều bị quyết định bởi người khác.

Bộ não con người, chiếc máy tính sinh-hóa học cá nhân kỳ diệu mà mỗi chúng ta sở hữu, có khả năng hợp lý hóa bất cứ điều gì hợp lý mà ta muốn nó thực hiện. Nhưng bạn phải biết cách đối xử và kết nối nó đúng cách. Nếu làm đúng, bạn sẽ đưa ra hướng dẫn đúng cho não bộ thực hiện theo và tạo ra những tác động tích cực cho bạn.

Nếu bạn đưa những câu lệnh sai lệch, nó sẽ hoạt động dựa vào những định hướng sai lệch đó; tiếp tục phản hồi tới các chương trình tiêu cực mà chúng ta đặt ra cho nó.

148.000 "CÁI KHÔNG"

Tôi sẽ đưa ra cho bạn một số ví dụ về chương trình tiêu cực mà hầu hết chúng ta đều được nhận, mà về lâu dài, chúng sẽ cắm rễ trong cấu trúc thực

thể của máy tính tư duy. Và những từ ngữ tưởng như vô hại đó sẽ từ từ dựng lên bên trong tiềm thức của chúng ta bức tường vô hình của sự thất bại, không có cách sửa chữa.

Trong mười tám năm đầu tiên của cuộc đời mình, nếu chúng ta lớn lên trong một gia đình bình thường, tương đối lạc quan, chúng ta sẽ được nghe từ “không” hoặc nghe về điều mà ta *không* thể làm, hoặc cái *không* thực hiện được, hơn 148.000 lần. Nếu may mắn hơn, bạn có lẽ được nghe từ “không” chỉ khoảng 100.000 lần, hoặc 50.000 lần. Nhưng dù bao nhiêu đi chăng nữa, đây vẫn được coi là chương trình tiêu cực hơn bất kỳ điều gì mà chúng ta mong muốn.

Trong cùng khoảng thời gian đó, bao nhiêu lần bạn được nói rằng bạn *có thể thực hiện* hoặc điều bạn *có thể hoàn thành*? Vài ngàn lần? Vài trăm lần? Qua những lần trò chuyện với khán giả trong các buổi diễn thuyết, nhiều người nói với tôi rằng họ không thể nhớ trước đó từng có ai nói với họ rằng họ *có thể* thực hiện điều gì đó nhiều hơn ba hay bốn lần!

Bất kể con số là bao nhiêu, đối với hầu hết chúng ta, cái “có” mà chúng ta nhận được không thể bằng cái “không”. Chương trình tiêu cực mà chúng ta được tiếp nhận (và vẫn tiếp tục tiếp nhận) thường tới một cách vô tình: đến từ cha mẹ, những

người muốn bảo vệ ta; hay từ anh chị, từ thầy cô giáo, bạn học, từ đồng nghiệp, từ bạn đời, hoặc từ quảng cáo, bản tin thời sự trên tivi và vô số bài đăng trên Internet.

Cho tới nay, không ai có thể hiểu tường tận cơ chế kết nối và tái kết trong não bộ và các chương trình cũng như quá trình kết nối này cứ tiếp diễn trong suốt cuộc đời. Kết quả là chúng ta không hề nhận thức được việc chúng ta đang làm cũng như nhận ra ảnh hưởng to lớn của các chương trình “ngẫu nhiên” này tới mình. *Không ai nhận thức được tất cả những điều này cũng như cái cách mà những người xung quanh ta đang xây dựng chương trình cho não bộ của chúng ta.*

SỨC MẠNH CỦA VIỆC LẬP LẠI

Thật không may, hầu hết các chương trình chúng ta tiếp nhận đều là chương trình sai nhưng chúng ta lại tiếp nhận chúng bằng cả trái tim và khối óc. Năm này qua năm khác, cuộc sống của chúng ta trở thành cuộc sống được khắc họa bởi người khác. Chúng bồi đắp từng lớp, không thể tách bỏ, tạo thành hình ảnh đại diện cho chúng ta.

Đồng thời, bản thân chúng ta cũng dần hòa chung với chúng. Chúng ta bắt đầu tin vào những điều người khác nói – và chúng ta tự nói với bản

thân – là thật. Dù chúng đến một cách vô tình hoặc ngầm ngụ ý, những từ ngữ và tư duy giống nhau cứ được lặp đi lặp lại; vài trăm, thậm chí cả ngàn lần qua lời người khác, hoặc tự nói với chính mình, về điều ta không thể làm, không thể hoàn thành. *Sự lặp lại trở thành một lý lẽ thuyết phục.* Cuối cùng thì chúng ta tin vào cái người khác nói với mình và cái mình nói với chính mình nhiều nhất rồi sống với hình ảnh mình đã tạo ra trong tâm trí.

Chúng ta dựng lên bức tường của sự thất bại và nghi ngờ bản thân, bức tường vô hình ngăn cách giữa chúng ta và tương lai của chính mình. Trừ khi chương trình mà trước đó chúng ta tiếp nhận bị xóa bỏ hoặc được thay thế bởi chương trình khác, bằng không nó sẽ còn tồn tại với ta mãi mãi, ảnh hưởng cũng như chi phối mọi thứ ta làm cho tới suốt cuộc đời.

May mắn thay, tình trạng này không phải “vô phương cứu chữa”.

TƯƠNG LAI NẴM GIỮ ĐIỀU GÌ?

Nhờ những đột phá trong lĩnh vực khoa học thần kinh, chúng ta không cần các chương trình và điều kiện cũ không phù hợp. Bởi thấu hiểu cơ chế hoạt động của não bộ, chúng ta bắt đầu sống đúng với những tiềm năng vô hạn mà mỗi chúng ta đều

có, bằng cách chủ động kiểm soát quá trình chương trình lời nói.

Hãy nghĩ về điều khác biệt bạn sẽ làm vào ngày mai nếu trở thành một người khác – một người có chương trình tinh thần hoàn toàn khác bạn. Hoặc bạn sẽ làm khác nếu bạn ở môi trường hoàn toàn khác, mặt tích cực của thái độ, niềm tin và cảm giác bạn hiện có – những khía cạnh, trong mọi trường hợp, sẽ cung cấp cho bạn sự tự tin, lòng nhiệt tình và thành công ấn tượng?

Nếu xây dựng những chương trình tinh thần đúng đắn, liệu bạn có làm những điều mình đang làm như bây giờ không? Liệu bạn có làm việc theo phương pháp cũ bây giờ không? Còn cuộc sống cá nhân thì sao? Liệu bạn có thay đổi hoặc cải thiện thứ gì không? Còn nữa, với sự chuẩn bị và điều kiện khác biệt, tương lai của bạn liệu chứa đựng điều gì? Liệu nó có giống tương lai bạn đang ấp ủ bây giờ không, hay là sẽ tốt đẹp hơn?

Thành công, sau cùng vẫn phụ thuộc vào từng cá nhân. Giống như một cuốn sách hay không phải nằm ở cây bút mà do người viết; thành công không phải là con đường, mà là người chạy trên con đường đó. Bất kể bạn bao nhiêu tuổi, trải qua bao nhiêu thành công hay thất bại trên đường đời, chuyện gì xảy ra nếu bạn thay đổi chương trình cũ rích đó?

Chuyện gì xảy ra nếu bạn có thể tái kết nối thực sự não bộ của bạn? Và chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn có thể thực hiện những thay đổi ảnh hưởng và cải thiện thái độ cũng như hành vi của bạn một cách nhanh chóng – không cần nhiều năm khổ sở tu dưỡng, mà dễ dàng, đơn giản, vào bất cứ khi nào không?

Đó chính xác là điều mà não bộ có thể làm để thay đổi những chương trình lỗi thời.

Những nhận thức mới về cơ chế thần kinh mềm dẻo¹ của não bộ – khả năng tự tái kết nối trong suốt cuộc đời – là nền tảng tri thức giúp ta tạo ra thay đổi quan trọng trong chương trình chúng ta tiếp nhận từ người khác và tự nhủ với chính mình. Nhờ đó, bạn có thể thay thế các chương trình cũ không phù hợp bằng các chương trình mới một cách dễ dàng và tinh tế. Những chương trình mới này sẽ là sự đảm bảo cho hành trình thành công của bạn.

1. Nguyên văn: Neuroplasticity – thuật ngữ dùng chỉ khả năng tự tổ chức lại các nơ-ron thần kinh để thích ứng với thay đổi từ môi trường xung quanh.

CHƯƠNG 3

Sáng tạo và duy trì những thay đổi tích cực

Đây là danh sách rút gọn các nguyên tắc thành công phổ biến trong nhiều năm. Mỗi ý tưởng đều được thiết kế để giúp chúng ta tạo ra những thay đổi tích cực trong cuộc sống. Theo đó, nếu muốn thành công, chúng ta nên:

- Tin tưởng bản thân;
- Xếp thứ tự ưu tiên;
- Có trách nhiệm với bản thân;
- Làm chủ tương lai của chính mình;
- Luyện thiền hằng ngày;
- Rèn luyện chánh niệm;
- Tập trung vào cái mình muốn;
- Quyết tâm theo đuổi điều bạn khao khát;
- Hình dung kết quả của các mục tiêu của mình;

- Sáng tạo;
- Học cách kiểm soát căng thẳng;
- Xông xáo và quyết đoán
- Suy nghĩ tích cực;
- Xây dựng con đường riêng;
- Thiết lập và xem xét thường xuyên các mục tiêu cụ thể;
- Dành thời gian cải thiện trí não mỗi ngày;
- Đánh giá kết quả đạt được và điều chỉnh nếu cần;
- Khoan dung;
- Làm việc bằng đam mê;
- Đừng gây thù hằn;
- Can đảm;
- Nhận ra tất cả những điều chúng ta tin tưởng trong cuộc sống là hư vô;
- Thành thật;
- Làm việc chăm chỉ;
- Có lòng tin;
- Mạnh mẽ;
- Đừng che giấu tình cảm;
- Học cách quản lý thời gian;
- Ăn mặc lịch sự;

- Học cách giới thiệu bản thân;
- Nghỉ ngơi đầy đủ;
- Tin tưởng vào một “cái tôi hoàn hảo”;
- Ăn uống hợp lý;
- Sống thận trọng;
- Tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người có chung mục tiêu với mình;
- Giúp đỡ người khác;
- Duy trì động lực;
- Lạc quan;
- Tin tưởng người khác và trở thành một người đáng tin cậy;
- Nhận ra thành công giá trị hơn tiền bạc;
- Sống lương thiện;
- Luôn cân nhắc “bức tranh toàn cảnh”;
- Chú tâm vào chi tiết;
- Biết cách tổ chức;
- Đừng trì hoãn;
- Học cách kiểm soát;
- Tập thể dục thường xuyên;
- Nhìn nhận vấn đề như “cơ hội”;
- Không ngừng học hỏi trong công việc;
- Đừng sợ hãi thất bại;

- Hào phóng với người khác;
- Liên tục thúc đẩy bản thân vượt qua giới hạn;
- Thiết lập tầm nhìn;
- Chủ động;
- Không bao giờ từ bỏ.

Danh sách trên bao gồm các lời khuyên nhằm tự cải thiện bản thân, từ đó cho chúng ta gợi ý về chìa khóa thành công. Nếu làm theo các nguyên tắc này, bạn sẽ tạo ra thay đổi tích cực và thành công.

Tuy vậy, phát hiện mới về cơ chế thần kinh mềm dẻo của não bộ lại chỉ ra rằng để các nguyên tắc này hoạt động – hoặc duy trì thay đổi *liên tục* – phải đảm bảo ba yếu tố cơ bản sau.

1. Để hoạt động và duy trì hoạt động, yếu tố đầu tiên là *các ý tưởng mới (hoặc thông điệp) phải thực sự được kết nối vào não của bạn*. Nếu thông điệp hoặc chỉ dẫn mới không thực sự được khắc ghi trong hệ thống thần kinh, thì những ý tưởng, thậm chí hoàn hảo nhất, cũng chỉ có tác động tạm thời mà thôi.
2. Yếu tố tạo ra các thay đổi lâu dài, tích cực thứ hai là *hiểu cách thức não bộ kết nối và vai trò của bạn trong quá trình kết nối đó*. Hiểu rõ cơ chế thiết lập chương trình của não bộ sẽ giúp

bạn trực tiếp điều khiển quá trình tạo ra thay đổi và khiến nó duy trì lâu dài.

3. Yếu tố thứ ba đó là luôn bắt đầu từ thay đổi tư duy: Cần thiết lập *một mô hình định hướng, cụ thể, cho cả ý thức và vô thức của bạn*. Nhờ đó, một tập hợp “tư vụng chương trình” riêng biệt sẽ được tạo ra một cách cụ thể, bất kỳ ai cũng có thể sử dụng để thay thế chương trình cũ tiêu cực bằng các chỉ dẫn mới tích cực và có hiệu quả.

Phương pháp duy nhất đảm bảo cả ba nguyên tố này chính là “tự đối thoại”.

Hãy thử nghĩ về những điều bạn muốn hoàn thiện hoặc đạt được trong cuộc sống – kể cả những điều nhỏ nhất bạn muốn thay đổi trong cuộc sống ngay bây giờ. Mục tiêu ấy có thể là kiếm thêm thu nhập, có cuộc sống gia đình tốt hơn, nâng cao kỹ năng, học tốt hơn, làm việc hiệu quả hơn – bất kể là gì.

Bất cứ phương pháp nào bạn chọn để tạo nên thay đổi, đều bắt đầu từ việc thay đổi chương trình cũ, dỡ bỏ các điều kiện ép bạn làm theo cách cũ. Kết quả cuối cùng thường là cái bạn muốn thực hiện sẽ không phát huy hiệu quả – hoặc là không duy trì được lâu.

Tự đối thoại – phương pháp rèn luyện có ý thức và tích cực nhằm tái thiết lập não bộ với hình ảnh mới, thành công hơn về cá nhân bạn – chính là yếu tố quan trọng trong thiết lập não bộ và thay đổi tương lai của bạn. Nhưng hãy nhớ nếu muốn thực hiện thành công, bạn cần thiết lập chương trình tự đối thoại theo cách *đúng đắn*.

Bất cứ điều gì bạn tiếp nhận vào trong trí não, bằng *cách này hay cách khác*, sẽ tác động trở lại, theo *cách này hay cách khác*.

CHƯƠNG 4

Những phát hiện mới

Các nhà thần kinh học đã khám phá ra rằng cơ chế hoạt động của não bộ hoạt động rất giống với hệ thống máy tính cá nhân. Thậm chí, xét về một số khía cạnh, não bộ còn vượt trội hơn nhiều so với các máy tính siêu việt nhất mà chúng ta tạo ra. Mặc dù bộ não của người trưởng thành chỉ nặng khoảng 1,6kg và trông giống như một cây súp lơ xám ngoét hơn là một cái máy tính để bàn, nhưng bộ não lại có cấu tạo cơ bản giống với các máy tính nhân tạo.

Mô tả một cách đơn giản, một máy tính điển hình gồm các thành phần cơ bản sau: màn hình, bàn phím hoặc màn hình cảm ứng, thiết bị lưu trữ và chương trình cài đặt. Cũng như máy tính, con người chúng ta cũng có những phần tương tự. Màn hình hiển thị của máy tính có thể so sánh với diện mạo và hành động – những gì chúng ta “hiển thị”

với thế giới xung quanh. Bàn phím hoặc thiết bị đầu vào chính là năm giác quan. Bất cứ điều gì chúng ta nghe, nhìn, nếm, sờ nắm, hoặc ngửi – bao gồm cả những điều chúng ta nói với chính mình – đều là dữ liệu đầu vào cho não bộ. Máy tính sử dụng thiết bị ngoài để ghi và lưu trữ thông tin còn não bộ của chúng ta sử dụng tiềm thức là thiết bị lưu trữ. Thông điệp chúng ta tiếp nhận sẽ được liên tục ghi lại và chuyển vào trong tiềm thức.

Nếu hiểu về máy tính, bạn sẽ thấy lời giải thích của tôi rất rõ ràng và dễ hiểu. Nhưng có kiến thức chuyên sâu về máy tính hay không không quan trọng, điều quan trọng nhất là bạn phải biết rằng bất cứ điều gì được lập trình vào não bộ của bạn đều là các chương trình *lâu dài và cố định*.

TRUNG TÂM KIỂM SOÁT

Để giúp đơn giản hóa quá trình phức tạp về cách thức và lý do tại sao sự lập trình của bộ não con người lại ảnh hưởng đến chúng ta nhiều như vậy, hãy tưởng tượng bạn đang ở trung tâm điều khiển của não bộ. Trung tâm điều khiển là một phần của não bộ, nơi đưa ra và tiếp nhận các mệnh lệnh – đây chính là nơi chỉ huy cảm xúc vui vẻ, tinh thần hăng hái và hoàn thành mọi việc. Hoặc, khi không được hướng dẫn tốt, nó sẽ kìm hãm, khiến chúng ta thấy

căng thẳng và lo sợ về kết quả của những việc chúng ta đang làm và đứng chôn chân tại chỗ, không thể bước tiếp.

Bạn đang đứng trong trung tâm điều khiển, trước một bức tường được bao phủ với hàng nghìn chiếc công tắc tương tự như những công tắc đèn trong nhà chúng ta.

Một phần của những chiếc công tắc đó kiểm soát tâm trạng của chúng ta. Một phần khác lại điều chỉnh trạng thái sức khỏe. Một phần khác nữa chỉ đạo cảm xúc, hoặc giữ chức năng lập kế hoạch, hoặc tạo ra niềm hy vọng và ước mơ của chúng ta. Một phần khác lại chịu trách nhiệm về hành động, cách di chuyển, ngồi, đứng, đi, nhìn, nói, phản ứng và trả lời. Tất cả mọi thứ về chúng ta – trí nhớ, sự phán xét, thái độ, nỗi sợ hãi, sự sáng tạo, khả năng tư duy và tinh thần đều được điều khiển bởi các công tắc trong trung tâm điều khiển tinh thần của chính mình.

Bất kỳ mệnh lệnh nào được gửi tới, trung tâm sẽ đưa ra các hướng dẫn thích hợp gửi đến các bảng công tắc. Chỉ trong một vài tích tắc, một số công tắc trên bảng sẽ được tắt đi hoặc bật lên.

Ngay trong chính bộ não, một mạng lưới gồm hàng chục tỷ nơ-ron và các công tắc điện hóa, hay còn được gọi là các chất dẫn truyền thần kinh, được sử dụng để truyền thông điệp tới mọi bộ phận của

não và chỉ đạo lựa chọn những công tắc phù hợp để “bật lên” hoặc “tắt đi”.

Trách nhiệm của não bộ là chăm sóc chúng ta. Để làm điều đó, nó liên tục theo dõi nhu cầu và chỉ đạo từng bước trong hệ thống thực hiện hành động cần thiết. Não bộ sẽ tự động đáp ứng mọi mệnh lệnh vô thức về tinh thần và thể chất – những mệnh lệnh chủ yếu liên quan đến việc duy trì mạng sống của chúng ta.

CÁC XUNG ĐIỆN SINH HÓA - “SUY NGHĨ”

Đó chính là điểm khác biệt giữa não bộ con người và một chiếc máy tính. Trong nhiều năm qua, chúng ta đã có những bước đột phá mới về nghiên cứu hành vi của con người. Bước đột phá này xuất hiện khi chúng ta tìm thấy mối liên hệ trực tiếp giữa suy nghĩ, sự kết nối vật lý của các mạng lưới và dây thần kinh trong bộ não của mình.

Như đã biết, não bộ con người phản ứng mạnh nhất với một kiểu mệnh lệnh đặc biệt – đó là các xung điện quan trọng chịu trách nhiệm bật hoặc tắt các công tắc trong não. Chúng chỉ đạo, điều khiển và kết nối các mạng lưới dây thần kinh với não chúng ta. Chúng chính là “suy nghĩ”.

Mọi điều chúng ta nghĩ, mọi thứ chúng ta nói với chính mình, dù là ý thức hay vô thức, đều được

chuyển thành các xung điện trong não. Sau đó, các xung điện này được truyền trực tiếp tới trung tâm kiểm soát của não và điều khiển mọi cử động, mọi cảm giác, mọi hành động mà chúng ta thực hiện vào mọi khoảnh khắc trong ngày.

Bất cứ “suy nghĩ” nào bạn lập trình hoặc cho phép người khác lập trình vào não bạn đều đang ảnh hưởng, định hướng, hoặc kiểm soát mọi thứ về bạn.

Từ khi sinh ra, chúng ta đã nhận được số lượng chương trình và thông điệp khổng lồ. Một số trong các chương trình đó được thực hiện rõ ràng, nhưng phần lớn trong số chúng lại là những chương trình chúng ta thậm chí không hề nhận thức được.

Các chương trình rõ ràng là những nhận xét, câu hỏi và phát biểu được đưa trực tiếp cho chúng ta. Thuở nhỏ, chúng ta được cha mẹ và những người lớn xung quanh chỉ bảo về những thứ chúng ta có thể và không thể làm. Chúng ta được dạy như thế nào là tốt, là xấu. Chúng ta được hướng dẫn cách nhìn nhận vấn đề. Chúng ta biết đâu là điều đáng để mong đợi, để tin tưởng và chúng ta nên hay không nên làm gì.

Khi là một đứa trẻ, hoàn toàn phụ thuộc vào người khác, chúng ta lắng nghe và tin tưởng, và học cách chấp nhận những gì người khác nói. Theo thời gian cùng với sự lặp lại, chúng được truyền vào não bộ – và rồi chúng ta học cách tin điều đó.

CHƯƠNG 5

Học cách tin tưởng

Những điều người lớn nói với chúng ta và những gì chúng ta học để nhận thức về bản thân mình khi còn là một đứa trẻ có ảnh hưởng vô cùng quan trọng tới chúng ta.

Tôi vẫn còn nhớ khoảng thời gian trung học, tôi luôn muốn học cách chơi một nhạc cụ và trở thành thành viên của ban nhạc trường. Cùng với 10 hay 12 người bạn cùng lớp khác, tôi đã quyết định đăng ký thi tuyển thành viên. Sau khi hết sức cố gắng đáp ứng yêu cầu chơi một loại nhạc cụ hoàn toàn xa lạ trước cổ vấn ban nhạc, các giáo viên và các học sinh khác, tôi đã bị loại.

Tôi biết mình đã làm không tốt. Nhưng đến khi học sinh cuối cùng trong buổi thi tuyển ra về, tôi vô tình nghe thấy đạo diễn ban nhạc nói với giáo viên rằng tôi không những không thể chơi trong

ban nhạc, mà còn không có năng khiếu âm nhạc và không bao giờ có thể chơi được một loại nhạc cụ nào. Đây thật sự là chương trình bất ngờ được cài đặt cho một cậu bé 12 tuổi, người đã đặt cả trái tim vào âm nhạc!

Và nó đã phát huy tác dụng. Sau khi nghe người khác nhận xét rằng bản thân không có năng khiếu âm nhạc, tôi đã tin vô điều kiện. Tôi chấp nhận *thực tế* là mình không có năng khiếu về âm nhạc và sẽ không bao giờ biết chơi bất kỳ loại nhạc cụ nào. Mãi đến khoảng chục năm sau, tôi mới có đủ can đảm để thuê một cây đàn dương cầm và bí mật luyện tập khi xung quanh tôi lúc ấy không có ai nhắc rằng tôi không thể. Dù chưa đạt được mục tiêu kỹ năng như mong muốn, nhưng sau khoảng hai mươi năm, tôi đã nhận ra rằng vị đạo diễn ban nhạc kia đã sai. Và tôi đã tin anh ta.

Dưới đây lại là một ví dụ trái ngược. Cậu bé Michael thường qua nhà người bạn hàng xóm lớn tuổi vào buổi chiều. Một tối nọ, sát giờ đi ngủ, cậu bé nghe thấy tiếng người hàng xóm ghé qua nhà. Michael đã vô tình nghe thấy người bạn của mình nói rằng Michael rất sáng tạo và ông biết khi trưởng thành, cậu bé chắc chắn sẽ làm những điều sáng tạo.

Nhiều năm sau, Michael Vance trở thành Hiệu trưởng của Đại học Disney. Thông qua những buổi

tư vấn riêng và quá trình cộng tác với các tập đoàn và tổ chức lớn trên khắp thế giới, ông trở thành một trong những huấn luyện viên sáng tạo hàng đầu tại Hoa Kỳ. Michael đã tình cờ được “lập trình” một chương trình nhỏ về bản thân. Và ông tin tưởng điều đó.

Thật không may, rất ít các chương trình tích cực được lập trình cho chúng ta. Bạn hãy thử tưởng tượng số lần một đứa trẻ đã nghe những lời nói vô tình như “con sẽ không bao giờ làm được”, hoặc “môn thể thao đó”, “sự nghiệp đó”, “bạn đời” hay “giấc mơ đó” không *phù hợp* với chúng không; khi ấy, tâm trí háo hức và cởi mở của chúng đã nhận thức và tin tưởng như thế nào.

ẢNH HƯỞNG VÔ THỨC TỪ NGƯỜI KHÁC

Một số chương trình của chúng ta có thể dễ dàng nhìn thấy, nhưng hầu hết lại là những chương trình ẩn ý. Mỗi ngày chúng ta nhận được rất nhiều chuỗi các lệnh, chỉ thị, kiểm soát, cảm hứng và kỳ vọng từ người khác. Tất cả những điều đó tồn tại quanh chúng ta như những cú hích, nhu cầu hoặc sự thuyết phục. Ngay cả khi trưởng thành, chúng ta vẫn bị tác động bởi chúng, dù chúng ta thậm chí còn không nhận thức được những ảnh hưởng đó. Chúng ta như những con tàu với vô số thuyền

trưởng, tất cả họ đều tìm cách dẫn chúng ta đi theo con đường riêng, vì mục đích riêng của họ, còn chúng ta, thậm chí không hề hay biết họ đang dẫn con tàu đi lạc.

Một khi cho phép người khác thiết lập chương trình cho bản thân bạn theo lựa chọn *của họ*, chắc chắn chúng ta sẽ mất kiểm soát và bị mắc kẹt trong những ý tưởng không rõ ràng và không hề nhận ra rằng những thứ được treo trên cán cân kia là tương lai của chính chúng ta.

Bạn có biết tại sao nhiều chuyên gia tâm lý trị liệu thường đưa bệnh nhân trở lại thời thơ ấu? Bởi vì đó là khoảng thời gian niềm tin được hình thành. Thời điểm mà nỗi sợ hãi, các vấn đề tâm lý hoặc ý thức cá nhân bắt đầu manh nha. Trong những năm đó, mỗi người chúng ta đều tự tạo nên một bức tranh tổng thể của chính mình. Những trải nghiệm, sự tiếp nhận từ những người khác và tự nói với chính mình, sẽ trở thành nền tảng cho các chương trình tinh thần – thứ đã chỉ đạo, định hướng chúng ta như ngày hôm nay.

Tất nhiên, không phải tất cả các chương trình trong quá khứ đều sai. Một vài trong số đó là những chương trình tốt, nhờ trải nghiệm trong tình yêu thương và sự quan tâm của người khác. Nhiều người trong chúng ta có những bậc cha mẹ vĩ đại,

những người luôn quan tâm, khích lệ bạn. Chúng ta có người hướng dẫn, giáo viên và bạn bè, những người đã nhận thấy điều tốt đẹp nhất trong chúng ta. Theo thời gian, năng lượng tích cực từ những điều đó giúp ta đạt được những thành công của riêng mình.

Nhưng thực chất chỉ có một phần chương trình có tác động *tích cực* với cuộc sống của chúng ta. Nếu có thể, bạn ghi đề lên các chương trình tiêu cực trong tiềm thức của mình và thay thế chúng bằng các chương trình tích cực mới, các rào cản và mở ra viễn cảnh về cuộc sống mới trước mặt bạn.

Tôi đã từng trò chuyện với một người phụ nữ từng giảm khoảng 60kg về cảm xúc của cô ấy sau khi hoàn thành mục tiêu. Câu trả lời của cô là: “Tôi cảm thấy như tôi đã giảm được 60kg!” Tôi thấu hiểu niềm vui ấy. Nó giống như việc bạn đang ở spa hoặc phòng tập gym, đi qua khu vực nâng tạ và cố gắng nâng cái tạ nặng 60kg.

Áp lực tinh thần chúng ta thường mang theo thì nặng hơn rất nhiều. Nếu một ngày, chúng ta có thể loại bỏ mọi gánh nặng của sự hoài nghi, thử nghĩ xem bạn bứt phá ngoạn mục như thế nào.

MÁY TÍNH ONBOARD¹ CÁ NHÂN CỦA BẠN

Các nhà khoa học chỉ ra rằng có tới 77% những chương trình được chúng ta ghi lại và lưu trữ trong tâm trí là tiêu cực và phản tác dụng. Nói ngắn gọn, phần lớn những điều chúng ta lưu trữ trong não bộ đều không dẫn đến thành công.

Giả sử tối nay tôi gọi cho bạn và nói với bạn rằng tôi vừa thuê một chiếc máy bay để tới châu Âu và tôi mời bạn và, gia đình hoặc bạn bè cùng tham gia. Tất cả chúng ta sẽ có một kỳ nghỉ hai tuần đầy tuyệt vời ở châu Âu (tất nhiên là tất cả các chi phí đã được chi trả).

Nhưng bây giờ, lại giả sử ngay trước khi lên máy bay, chúng ta nghe thấy nhân viên hàng không nói với cơ trưởng rằng hệ thống máy tính của máy bay – có nhiệm vụ điều khiển, vận hành máy bay – bị *lập trình sai*. Nó đã được lập trình sao cho 77% các hướng dẫn điều khiển máy bay là không chính xác.

Nếu biết máy tính onboard trên máy bay đã bị lập trình sai, bạn sẽ làm gì? Chắc chắn là *xuống* máy bay! Chẳng ai muốn ở trên chiếc máy bay có chương trình hướng dẫn dở tệ đó. Vì bạn biết rằng, máy bay chỉ có thể làm một trong hai điều: hạ cánh sai địa

1. Onboard: là loại card đồ họa được tích hợp cùng bộ vi xử lý trung tâm CPU trên mainboard của máy tính. (ND)

điểm (ví dụ như khi bay qua Đại Tây Dương, một ý tưởng không mấy vui vẻ), hoặc *rơi tự do*.

Và đó chính là loại chương trình mà hầu hết chúng ta đều có. Không có gì lạ khi mọi thứ không hoạt động theo như ý định của chúng ta. Chẳng có gì phải băn khoăn khi những ước mơ, hy vọng, cố gắng, phấn đấu trong cuộc sống dường như không có kết quả, bởi vì chúng ta đã có một bộ chương trình *tệ hại*. *Chúng ta đã cố gắng thực hiện các mục tiêu với chiếc máy tính được lập trình sẵn để giữ chân – hoặc đưa chúng ta đi sai hướng.*

Liệu bạn có muốn sống chung với các chương trình tệ hại như thế không? Tôi chắc rằng bạn không muốn và cũng không cần làm vậy.

Bạn hoàn toàn có thể tự kiểm soát mình. Không liên quan đến quá khứ, niềm tin hay những khó khăn bạn gặp phải trong cuộc sống.

Bạn có thể tái lập trình, viết lại cuộc đời mình và sáng tạo những kết nối mới. Việc bạn phải làm là xóa bỏ các chương trình tiêu cực, không hiệu quả và thay thế bằng các chương trình mới, lành mạnh, tích cực và hiệu quả.

Hai bước trong quy trình thay đổi gồm: *Tái kết nối; Xóa bỏ và thay thế*. Và tất cả bắt đầu bằng việc học cách nói chuyện với chính bản thân bạn.

ĐỊNH HƯỚNG MỚI

Khi nhận ra chúng ta có thể thay đổi cuộc sống bằng cách thay đổi lập trình tư duy của bản thân, bạn sẽ thấy vết nứt trên bức tường được dựng lên bởi 148.000 điều tiêu cực. Những gì đã từng giữ chân, đánh bại chúng ta đều có thể bị đánh bại và bạn nhận ra rằng tương lai mới sắp mở ra cho bất cứ ai đang đứng trước bức tường, chờ để vượt qua nó.

Bất kỳ ai trong chúng ta cũng đều có thể làm được. Một khi nhận ra bức tường thực sự là gì, chúng ta hoàn toàn có thể vượt qua nó.

CHƯƠNG 6

Bức tường

Chúng ta nói chuyện với chính mình mọi lúc, từ những lời nói thành lời đến những suy nghĩ bất thành văn. Chúng xuất phát từ sự hình thành của cảm xúc, ấn tượng hoặc thậm chí là phản ứng của cơ thể, như dạ dày co thắt khi chúng ta ngạc nhiên hoặc sợ hãi hay sự vội vàng đi kèm với sự phấn khích hoặc niềm vui. Chúng ta là cái máy tư duy không bao giờ ngừng chạy. Từ thời thơ ấu, chúng ta đã quan sát, lắng nghe, chọn lọc, phân loại, phân tích, đánh giá, lập danh mục và lưu trữ mọi thứ xung quanh.

Phần lớn các cuộc tự đối thoại là hành động vô thức; thậm chí chúng ta không nhận thức được chúng. Đôi khi, cuộc nói chuyện đó đến cùng với những cảm xúc không thể diễn đạt thành lời. Đôi khi nó chỉ xuất hiện trong nháy mắt, không đủ mãnh

liệt hay rõ ràng hoặc kéo dài đủ lâu để trở thành ý tưởng và suy nghĩ rành mạch.

Tất cả những suy nghĩ và hình ảnh trong tâm trí của chúng ta luôn gắn liền với một điều gì đó chúng ta đã biết. Nếu bạn đưa ra một suy nghĩ mới hoặc một hình ảnh mới, thứ mà bạn chưa bao giờ nghĩ đến hoặc tưởng tượng trước đó, não bộ sẽ ngay lập tức tìm kiếm những điều tương tự trong tâm trí, để liên kết các thông tin mới và làm nó trở nên có ý nghĩa, từ đó giúp bạn hiểu rõ về nó.

Mỗi suy nghĩ mới đều gắn với các suy nghĩ cũ về một vài khía cạnh nào đó. Khi bạn được nghe, dạy một điều gì đó mới, não bộ sẽ quét hàng triệu tủ hồ sơ trong một phần nhỏ của giây, nơi chứa các ý tưởng, suy nghĩ hoặc ấn tượng bạn đã từng lưu trữ. Ngay lập tức, não bộ sẽ gửi bạn một tin nhắn, dựa trên thông tin đã được lưu trữ, và cho bạn biết liệu bạn có nên chấp nhận, tin tưởng nó hay từ chối chấp nhận, không tin tưởng và bỏ qua nó.

Càng tin vào điều gì đó, chúng ta càng có xu hướng chấp nhận những ý tưởng tương tự. Khi nghĩ về bản thân mình theo cách nào càng nhiều, thì *cách nghĩ* đó càng ảnh hưởng, chi phối bạn. Càng suy nghĩ về *bất cứ điều gì* theo cách nghĩ ấy càng nhiều, bạn càng tin rằng đó sự thật.

Hiểu được điều này sẽ giúp bạn dễ dàng hiểu tại sao tre già lại khó uốn đến vậy. Bởi vì *bạn càng tin những suy nghĩ đó, thì nó càng “thật”*. Giờ là lúc để bạn thay đổi suy nghĩ khiến chúng ta mắc kẹt tại chỗ.

Các trung tâm điều khiển của não bộ bị lấp đầy bởi các tập tin, ủng hộ những điều chúng ta đã tự nói với mình và loại bỏ bất kỳ nhận định nào không phù hợp với ý nghĩ ấy. Trong khi đó, chúng ta bận rộn với những điều chúng ta gọi là “*sự thật*”, không hay biết bản thân đã bỏ qua những điều có thể mang đến thay đổi trong cuộc sống.

BỨC TƯỜNG CỦA TỰ ĐỐI THOẠI TIÊU CỰC

Trong khi hầu hết các cuộc tự đối thoại thường xảy ra vô thức hoặc không được chú ý, thì có một số cuộc tự đối thoại rất rõ ràng và hiển nhiên là tự hạ thấp chính mình. Mặc dù các cuộc tự đối thoại mang tính xây dựng và có hiệu quả tích cực, nhưng hầu hết chúng lại có ảnh hưởng ngược lại – phản tác dụng và tự làm khó chính mình.

Trong khoảng thời gian tìm kiếm con đường cải thiện bản thân lâu dài và tìm hiểu tự đối thoại tiêu cực là như thế nào, tôi đã ghi lại các cuộc tự đối thoại xuất hiện xung quanh mình. Sau một thời gian, danh sách ấy bao gồm hàng trăm cuộc tự đối

thoại được tạo ra mỗi ngày. Hầu như những người sử dụng tự đối thoại tiêu cực không nhận thức được những gì họ đang nói. Và chỉ có một số ít, hoặc không, nhận thức được sức mạnh của chương trình tiêu cực họ đang tự tạo cho mình.

Nếu mọi thứ bạn tự nói với *bản thân* trở thành chỉ thị cho tiềm thức, thì khi bạn nói với bản thân điều tiêu cực là lúc bạn đang định hướng tiềm thức của mình, để biến bạn thành người bạn vừa mô tả – con người tiêu cực.

Dưới đây chỉ là một vài ví dụ về những cuộc tự đối thoại tiêu cực thường được sử dụng. Trong quá trình đọc, hãy suy nghĩ xem bạn hoặc ai đó bạn biết từng nói điều gì tương tự không.

- Tôi không thể nhớ nổi những cái tên;
- Lại là một ngày tồi tệ như bao ngày khác;
- Chẳng có tác dụng gì đâu;
- Tôi biết là nó sẽ không hiệu quả mà;
- Chẳng có gì tốt đẹp xảy đến với tôi cả;
- May mắn thôi;
- Tôi thật vụng về;
- Tôi không có tài cán gì cả;
- Tôi không sáng tạo chút nào;
- Tôi chỉ cần uống nước thôi cũng béo lên;

- Tôi thấy mình làm việc chẳng có tổ chức;
- Hôm nay không phải là ngày của tôi rồi;
- Tôi chẳng bao giờ đủ khả năng mua những thứ tôi muốn;
- Tôi lúc nào cũng thấy thiếu thời gian;
- Tôi không đủ kiên nhẫn cho điều đó;
- Điều đó thực sự làm tôi phát điên;
- Một tuần buồn tẻ nữa lại đến;
- Khi nào tôi biết được điều này đây;
- Tôi phát ốm mỗi khi nghĩ về nó;
- Đôi khi tôi tự thấy ghét bản thân mình;
- Tôi chẳng có gì tốt đẹp;
- Tôi quá nhút nhát;
- Tôi không biết mình nên nói gì;
- May mắn chẳng bao giờ đến với những người đen đui như tôi;
- Mọi thứ không hiệu quả với tôi;
- Giờ tôi không còn tràn trề năng lượng như tôi từng có;
- Tôi chẳng bao giờ để ra được đồng nào vào cuối tháng;
- Cần gì phải thử, nó chẳng hiệu quả đâu;
- Tôi chẳng có tài lẻ nào cả;

- Bàn làm việc của tôi luôn là một mớ hỗn độn;
- Tôi không bao giờ thắng trong bất cứ cuộc thi nào;
- Tôi thấy mình thật già nua và vô dụng;
- Không ai ưa tôi cả;
- Có vẻ như tôi luôn cháy túi;
- Mọi thứ tôi đụng tới đều thành ra tệ hại;
- Không ai muốn trả cho tôi những gì tôi đáng có;
- Đôi khi tôi ước mình chưa bao giờ được sinh ra;
- Tôi không giỏi tính toán chút nào;
- Tôi cảm thấy rất áp lực;
- Dường như tôi chả có thể làm gì;
- Không có gì phù hợp với tôi;
- Tôi không thể làm được việc đó;
- Không còn cách nào cả;
- Tôi luôn á khẩu khi đứng nơi đông người;
- Tôi không thể tập trung làm việc vào hôm nay;
- Tôi sẽ không bao giờ có thể làm đúng;
- Tôi không thể chịu đựng được nữa;
- Tôi ghét công việc hiện tại;
- Hằng năm cứ vào tầm này là tôi bị cảm lạnh;
- Chẳng qua tôi không hề phù hợp với điều đó;

- Tôi thực sự cảm thấy kiệt quệ;
- Bạn không thể tin tưởng bất cứ ai;
- Tôi không thể xử lý việc này;
- Dường như tôi không bao giờ đến đúng hẹn;
- Tôi chẳng biết cách nói chuyện;
- Nếu tôi thông minh hơn;
- Giá mà tôi cao hơn;
- Ước gì tôi có nhiều thời gian hơn;
- Nếu tôi có nhiều tiền hơn;
- v.v và v.v.

Hãy tưởng tượng, bạn ngồi trước máy tính cá nhân và gõ một hướng dẫn bất kỳ kể trên vào hệ thống lưu trữ của máy tính và máy tính sẽ làm bất cứ điều gì bạn lập trình cho nó.

Đó cũng giống như cách chúng ta lập trình cho não bộ. Không có gì lạ khi mọi thứ đi sai hướng và không hoạt động đúng như những gì chúng ta muốn. Nếu máy tính não bộ của bạn bị lập trình sai, bạn khó có thể thành công như bạn muốn và đến được nơi bạn muốn đến.

CHẤP NHẬN NHỮNG KẾT QUẢ

Một ngày nọ, tôi ăn trưa với một người bạn trong quán cà phê ở một khách sạn lớn. Trong lúc đợi món, chúng tôi đã thảo luận về tự đối thoại

tiêu cực và tác động của nó tới bản thân mỗi người. Một ví dụ hoàn hảo cho cuộc thảo luận đã đến ngay lúc đó.

Người phục vụ đi tới bàn của chúng tôi, mang theo trên tay vô số thứ, vô tình cô ấy vấp ngã và làm đổ hết đồ lên bàn và sàn nhà, cô than: “Ôi, tôi vụng về quá!”

Bạn tôi và tôi vừa chứng kiến một ví dụ trực tiếp, đơn giản nhất về kết quả của tự đối thoại tiêu cực. Tôi không biết cô hầu bàn đó đã tự nhủ với bản thân rằng cô ấy vụng về bao nhiêu lần, nhưng chắc chắn cô ấy đã nói đủ nhiều để ép bản thân tin rằng đó là sự thật và khiến nó xảy ra.

Một ví dụ nữa, đó là việc không thể nhớ nổi tên người khác. Suốt hai mươi lăm năm, bạn luôn nói với bản thân mình: “Tôi không bao giờ nhớ được tên người khác cả.” Rồi bạn tới một bữa tiệc. Bạn được giới thiệu một người mà bạn muốn nhớ và tự nhủ với bản thân: “Tôi sẽ nhớ tên người này.” Điều gì xảy ra mười giây sau đó? Bạn quên luôn cái tên ấy. Tại sao ư? Bởi vì trong hai mươi lăm năm qua bạn đã tự nói với bản thân rằng đó là điều bạn sẽ làm. Bạn đã tự *lập trình* để quên tên của người khác.

Vài phút sau, tại bữa tiệc, bạn thấy mình đứng đó, đầy ngượng ngùng, chật vật lòng sục trong đầu tên của người đó. Và trong khi bạn cảm thấy xấu

hồ, thì tiềm thức của bạn lại tự hào lên tiếng: *“Nhìn xem, tôi đã làm được những gì anh thường nói với tôi. Tôi đã giúp anh quên hết tên của họ.”*

Bộ não con người sẽ làm bất cứ điều gì mà bạn nói với nó, nếu bạn nói đủ nhiều và đủ mạnh. Nếu bạn nói điều sai trái với bản thân mình, nó sẽ chấp nhận – và hành động theo. Ví dụ, nếu bạn tái lập trình một người nào đó để họ tin rằng lái xe đến một ngã tư và rẽ sai làn vẫn là một việc an toàn, thì họ sẽ làm điều đó.

Cơ chế lập trình nội bộ của chúng ta sẽ xử lý bất cứ điều gì chúng ta nói, với thái độ bình đẳng. Kết quả, khi chúng ta vô tình nói: *“Dù cố gắng thế nào tôi cũng không thể kiếm đủ tiền để trang trải cuộc sống,”* thì tiềm thức sẽ trả lời: *“Được rồi, tôi sẽ làm theo những gì anh nói. Tôi sẽ đảm bảo rằng anh không thể kiếm được nhiều tiền hơn thế.”* Lúc này, tiềm thức sẽ khởi động cơ chế kiểm soát đối với trí năng và thể lực của chúng ta, nhằm đạt được mục tiêu xác định.

Tôi từng gặp một quý ông, người mà tôi nghĩ là một người có cuộc sống hoàn hảo. Tuy nhiên, thật không may, sau hai mươi năm kết hôn, con cái dần trưởng thành và xây dựng doanh nghiệp kinh doanh có lợi nhuận, vợ chồng anh ấy ly hôn, các con theo mẹ và anh mất cả sự nghiệp kinh doanh đang khởi

sắc. Câu chuyện tôi muốn nói về người đàn ông này là anh ấy chỉ nói về những thất bại, các khó khăn và những vấn đề anh ấy phải đối mặt trong tương lai của mình. Thật đáng buồn khi thấy con người sâu sắc, ấm áp và có năng lực ấy phải chịu đựng những thất bại mà bấy lâu anh đã tự tạo ra trong tâm trí cho chính bản thân mình.

Như trường hợp của các cá nhân kể trên, thông qua các quá trình điện hóa phức tạp, não bộ sẽ tác động đến hành động của chúng ta trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Nó trực tiếp ảnh hưởng đến mọi thứ, từ hành vi ứng xử của chúng ta với mọi người đến số tiền chúng ta kiếm được.

CHƯƠNG 7

Sự truyền lại

Vì chúng ta tiếp thu các chương trình từ những người xung quanh, nên tự nhiên chúng ta cũng truyền lại cho người khác loại chương trình tương tự, ví dụ như cho con cái của chúng ta. Tôi đã thu thập hàng chục tuyên bố và bình luận mà các bậc cha mẹ đáng kính đã nói với con cái họ. Có điều họ không hề hay biết rằng họ đang tạo ra một niềm tin, nhân tố khiến những đứa trẻ *thất bại* thay vì hạnh phúc và thành công như họ mong muốn.

Bạn có thể dễ dàng phát hiện các ví dụ kiểu này. Cha mẹ, giáo viên và bạn bè, những con người chân thành, đáng kính, chu đáo, thường nói với con trẻ rằng: “Con không giỏi việc đó đâu”, “Phòng của con trông chả khác gì bãi chiến trường”, “Con không thể làm gì cho ra hồn sao?”, “Y hết bố mày” (Những câu nói khi đứa trẻ đã làm điều gì đó sai trái), “Tại

sao con không thể làm như em gái (hoặc anh trai) của con nhỉ?” “Con sẽ không bao giờ trở thành một nghệ sĩ (hoặc vận động viên) đâu,” “Đừng nghịch,” “Sao con không bao giờ nghe lời mẹ thế,” “Sao con không bao giờ học bài,” “Điểm của con thấp quá,” “Ăn nói lạnh chanh,” “Mày toàn giao du với bè lũ bạn xấu,” “Cậu lười quá đi,” “Cậu chẳng quan tâm đến bất cứ ai ngoài bản thân,” “Chính con là người gây ra rắc rối,” “Sao mày chẳng bao giờ cân nhắc trước sau,”... Một số đứa trẻ, ngay tại thời điểm này, cũng phải nghe những từ ngữ mang tính hủy diệt cao nhất, “Con sẽ chẳng bao giờ làm được điều gì ra hồn đâu.”

Tôi ngờ rằng những điều chúng ta nói với con trẻ thực tế còn nặng nề hơn so với ví dụ tôi vừa đưa ra. Nhưng với kiểu chương trình này, dù vô hại hay đơn giản, bạn nghĩ những đứa trẻ đã nghe những lời nói tiêu cực này bao nhiêu lần? Hoặc chúng ta đã lập trình chương trình tệ hại này vào tiềm thức của chúng bao nhiêu lần?

Tất nhiên, chúng ta cho rằng phần lớn những điều này nhằm đem lại cho trẻ sự rèn luyện, “nuôi dưỡng” thích hợp. Nhưng thực tế, bằng việc sử dụng những từ ngữ sai lầm, chúng ta vô tình khiến trẻ tự nhận định và tin rằng những điều tiêu cực mà chúng ta nhận xét về bản thân chúng là “sự thật”.

Các nhà khoa học đã khám phá ra rằng, bên trong tâm trí mỗi chúng ta có một cuộc bỏ phiếu đặc biệt về kết quả vận mệnh của chính mình.

Chúng ta đã biết những gì chúng ta đưa vào não bộ chính là những gì chúng ta sẽ nhận lại. Vì tiềm thức tương tự như một miếng bọt biển, nó tiếp nhận bất cứ điều gì bạn nói với nó – dù là một lời nói dối – nếu bạn nhắc tới điều đó đủ nhiều và đủ mạnh. Tiềm thức không đưa ra phán xét đạo đức; nó chỉ đơn giản chấp nhận những gì bạn truyền đạt.

Tương tự như máy tính, não bộ không quan tâm liệu những gì bạn lập trình là sự thật hay không. Nó chỉ chấp nhận và hành động theo khuôn mẫu bạn đã lập trình cho nó. Và dù những điều bạn đã nói với bản thân hay tin vào bản thân trong quá khứ là đúng hay sai, *não bộ chẳng quan tâm đến điều đó.*

CỔ MÁY KHÔNG BAO GIỜ DỪNG HOẠT ĐỘNG

Tiềm thức của bạn đang hoạt động ngay lúc này. Nó hoạt động cả ngày lẫn đêm, chắc chắn rằng bạn sẽ trở thành đúng kiểu người mà bạn đã vô tình mô tả như là bản thân. Nếu hình dung bản thân gặp khó khăn trong việc kiếm tiền trang trải cuộc sống, thì tiềm thức sẽ lập tức làm mọi thứ có thể để đảm bảo rằng bạn sẽ gặp khó khăn trong việc kiếm nhiều tiền hơn. Nếu tự quy chụp rằng mình không

thể tuân theo một chế độ ăn uống lành mạnh, chắc chắn tiềm thức của bạn sẽ đảm bảo không có chế độ ăn uống nào hiệu quả với bạn về lâu về dài.

Trong chương trước, tôi đã chỉ ra rằng trong khoảng thời gian bắt đầu phát triển nhận thức, mỗi người chúng ta đều nghe từ “Không” hoặc nhắc nhở những gì chúng ta *không thể* làm, hàng ngàn lần. Mỗi điều “không thể” đó chính là một chỉ thị cho tiềm thức của chúng ta.

Và chúng ta bắt đầu thấy chúng hợp lý và nói “những điều không thể” tương tự với chính bản thân mình rồi vô thức tuân theo, như cách cha mẹ, bạn bè và những người xung quanh chúng ta đã làm. Danh sách ngắn ví dụ về các phát biểu tiêu cực nêu trên chỉ là một vài ví dụ tiêu biểu của tự đối thoại tiêu cực. Trên thực tế, hầu hết các cuộc tự đối thoại thường diễn ra như một thói quen, đến chính chúng ta còn không nhận thức được. Một cách âm thầm và lặng lẽ, phần lớn các cuộc tự đối thoại của chúng ta được tạo thành từ những nghi ngờ, những lo sợ về thất bại và sự khó chịu dai dẳng khi mọi thứ không được như mong muốn.

Khi nói chuyện với bạn bè, đôi khi những vấn đề khó khăn dễ mở lời hơn là những dự định thú vị. Chúng ta dường như đang sống, với các định hướng sai lầm trong tiềm thức, ẩn sau cái bóng của

những điều không chắc chắn. Chúng ta tin rằng bản thân sẽ thành công, nhưng không biết tại sao, sau rất nhiều thất vọng và cố gắng, chúng ta vẫn không thể làm được.

Khi đến tuổi trưởng thành, bằng một cách nào đó, chúng ta biết được mô hình tự đối thoại đã trở thành thói quen kết nối với não bộ. Kết nối này luôn cố định. Và đối với hầu hết mọi người, nó vẫn luôn hoạt động như vậy. Cách chúng ta nhìn nhận cuộc sống, những điều mà chúng ta đánh giá về chính mình, cách chúng ta xem xét *bất cứ điều gì* và hành động chúng ta thực hiện, đều được lọc qua các ý kiến tiên định¹ của chúng ta.

Chúng ta tự nhủ với chính bản thân, một cách có ý thức và vô thức rất nhiều lần về những thứ không hiệu quả. Trong quá khứ, chúng ta học cách tự động tin vào *điều tồi tệ nhất trước tiên* và điều tốt nhất cuối cùng. Nhưng bây giờ, chúng ta biết đây không phải cách hay. Bắt đầu ngay lúc này, có một phương pháp bạn hoàn toàn có thể dễ dàng thực hiện. Nó chính là chìa khóa để bạn quản lý bản thân và cuộc sống của mình.

1. Ý kiến tiên định: Những ý tưởng, ý kiến được hình thành trước khi có đủ thông tin.

CHƯƠNG 8

Quy trình quản lý bản thân

Tồn tại một quy trình tự nhiên quyết định sự thành công hay thất bại trong việc quản lý cuộc sống của chúng ta. Quy trình này bao gồm một chuỗi các bước tiếp nối khác nhau. Nếu hiểu được rõ từng bước, chúng ta có thể mở rộng cơ hội của mình và thúc đẩy sự tiến bộ của bản thân. Ngược lại, nếu chúng ta chủ quan, không nhận thức rõ ràng điều gì quyết định sự thành công hay thất bại của mình, cơ hội sẽ vụt mất. Cuộc sống không nằm ở may mắn hay vận số. Chúng ta không thể coi cuộc sống như một ván bài và đem nó ra cá cược vì nếu không nắm bắt cơ hội, chúng ta sẽ thất bại.

Thành công luôn là *kết quả* của những điều khác biệt. Chúng ta vẫn biết đôi khi, những điều tuyệt vời xảy ra chỉ là một sự “tình cờ”. Nhưng có

người lại cho rằng không hề có gì xảy ra tình cờ – mọi thứ xuất hiện trong cuộc sống đều do tiềm thức của chúng ta đã “tạo ra” chúng. Phần lớn những gì tưởng như xảy ra với bạn, thật ra đều xuất phát từ bạn, vì bạn đã tạo ra, chỉ đạo, tác động hoặc cho phép chúng xảy ra.

Hãy coi như thành công hoặc thất bại của cá nhân bạn chỉ ở mức trung bình. Bất kể là các thành tựu nhỏ bé hằng ngày, hay những thành công lớn hơn hằng tháng hoặc hằng năm, tựu trung lại đều ở mức trung bình. Nhưng tất cả những thành tựu và thành công đó không phải do ngẫu nhiên, mà chúng là *kết quả* của một thứ khác.

Trường hợp tương tự cũng xảy đến với những điều bạn đã làm nhưng không có hiệu quả. Thường thì những thất bại cũng là kết quả của một điều gì đó – và thực tế, cho dù bạn thành công hay thất bại, nhân tố đó nằm ở chính *bạn*. Những điều bạn đã làm (hoặc không làm) là nguyên nhân của những thành công hay thất bại đó. Dưới đây là cách việc đó xảy ra.

QUY TRÌNH QUẢN LÝ BẢN THÂN

5 bước kiểm soát thành công (hoặc thất bại)

1. *Hành vi*

Hành động – những gì chúng ta làm hoặc không làm – chính là bước kiểm soát *trực tiếp nhất*

tới thành công hay thất bại của chúng ta. Cách chúng ta hành động, những gì chúng ta thực hiện trong từng khoảnh khắc của một ngày sẽ quyết định liệu chúng ta thành công vào khoảnh khắc hoặc ngày hôm đó hay không. Các hành động đúng đắn theo trình tự chuẩn xác sẽ luôn giúp mọi thứ hoạt động hoàn hảo hơn so với chuỗi trình tự sai của các hành động sai.

Bước này bao gồm cả các hành vi ở mức độ đơn giản nhất. Ví dụ, nếu bạn thích công việc của mình, hãy làm đúng việc vào đúng thời điểm, kết quả là công việc đó sẽ giúp bạn gặt hái được nhiều thành công hơn. Mặt khác, nếu bạn không thích công việc của mình và làm những điều gây tác động tiêu cực tới chính mình, thì công việc sẽ chẳng mang lại kết quả gì tốt đẹp cả.

Thử xem xét một ví dụ khác. Nếu một học sinh không thích học, không bao giờ chú ý nghe giảng, nghỉ học rất nhiều, liệu em đó sẽ có kết quả tốt hay không? Chắc hẳn là không. Nếu học sinh này cư xử theo kiểu “Tôi không thích đi học”, thì hành vi của em đó cuối cùng sẽ dẫn tới các vấn đề rắc rối. Điểm tốt sẽ luôn vắng bóng và nếu không có gì thay đổi, em đó cuối cùng cũng sẽ không thay đổi.

Điều này cũng xảy đến tương tự với cuộc sống gia đình của bạn. Nếu không hài lòng với cuộc sống

hiện tại, bạn sẽ làm gì? Giống như trong hầu hết các trường hợp, bằng cách này hay cách khác, những hành vi và hành động chúng ta thể hiện sẽ cảnh báo cho những người xung quanh rằng bạn không hài lòng với cuộc sống hiện tại. Kết quả là cuộc sống gia đình không hạnh phúc, hoặc ít nhất là bạn phải hằng ngày đối diện những bất đồng, xích mích và thái độ thiếu hòa hợp dưới mọi hình thức.

Ngược lại, nếu bạn có những hành động *hỗ trợ* bản thân thay vì *chống lại*, thì chắc chắn mọi thứ xung quanh cũng sẽ *hỗ trợ* và giúp ích cho bạn nhiều hơn là *chống lại* bạn.

Nhưng lợi ích của việc này đôi khi còn nhiều hơn thế. Cách bạn quản lý “bản thân”, mỗi từ bạn nói, những gì bạn làm quyết định mức độ ảnh hưởng của mọi thứ trong cuộc sống.

Nhưng tại sao chúng ta lại *không* làm những điều nên làm, mà thường xuyên nói và làm những điều chúng ta biết là *không nên*? Điều gì khiến chúng ta làm như vậy? Tại sao chúng ta lại khiến *mọi thứ* chống lại chính mình, thay vì làm những điều *đúng đắn*? Có phải vì chúng ta không biết điều gì phù hợp hay không? Không hề. Chúng ta luôn biết cái gì đúng, cái gì sai.

Lý do chúng ta không chú ý tới lời nhắc nhở của chính mình là vì có một nhân tố khác đã tác

động, chỉ đạo, ảnh hưởng thậm chí kiểm soát mọi hành động của chúng ta. Nhân tố đó chính là:

2. *Cảm xúc*

Mỗi hành động chúng ta thực hiện trước hết đều được sàng lọc thông qua cảm xúc. Cảm xúc của chúng ta luôn quyết định hoặc có ảnh hưởng đến những gì chúng ta làm và cách chúng ta thực hiện điều đó.

Nếu chúng ta có những cảm xúc tích cực, chúng ta sẽ hành xử tích cực hơn với nó. Cảm xúc sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến hành vi. Bạn đã bao giờ thấy thái độ của những đứa trẻ khi bị ép phải ăn thứ mà chúng không thích hay chưa? Chúng đã phản ứng như thế nào? Tôi thấy thái độ của chúng như thể chúng sắp chết. Nhưng khi đặt món tráng miệng yêu thích ở trước mặt, chúng sẽ làm gì? Chúng hạnh phúc như thể được đắm mình trong biển đồ ngọt vậy.

Sự khác biệt giữa hai đĩa thức ăn là gì? Không nằm ở chất lượng, sự khác biệt chính là cảm xúc của đứa trẻ với hai đĩa thức ăn. Cảm xúc quyết định hành động chúng đã làm. Ở trường hợp trước, vì không thích, chúng đã chiến đấu với đĩa thức ăn; còn trong trường hợp sau đó, chúng đã tận hưởng món ăn vì đây là món chúng yêu thích.

Tôi có một người bạn rất sợ bay. Cô ấy thà lái xe hai hoặc ba ngày, từ nhà riêng ở vùng Trung Tây sang thăm gia đình ở Bờ Đông để ở bên cạnh họ trong hai hoặc ba giờ ngắn ngủi, hơn là đi máy bay. Trong những tình huống bắt buộc phải di chuyển bằng máy bay, cô sẽ mất bình tĩnh, thậm chí là thay đổi cả tính khí, sự căng thẳng và lo lắng của cô tăng lên gấp hai, ba lần. Máy bay cất cánh rồi à? Chưa đâu. Đó là *cảm giác* của cô ấy về chuyến bay, thứ khiến cô ấy hành động như vậy.

Thực tế, cảm xúc của bạn về bất cứ điều gì sẽ ảnh hưởng đến cách bạn phản ứng với điều đó. Không cần biết cảm xúc ấy là thích hay không thích, vui vẻ hay sợ hãi; tất cả cảm xúc đều ảnh hưởng đến hành động của bạn. Cách bạn nghĩ và cảm nhận về công việc, bạn đời, gia đình, vấn đề tài chính, sức khỏe, thành công hay thậm chí là về chính bản thân bạn sẽ định hình cách bạn cư xử trong các lĩnh vực này. Nếu cảm xúc của bạn là tích cực và hiệu quả, hành động của bạn cũng sẽ như vậy.

Nhưng *tại sao* những cảm xúc này lại ảnh hưởng đến bạn nhiều như vậy? Điều gì tác động đến cảm nhận của bạn về mọi thứ? Do sự tình cờ ư? Không. Cảm xúc của bạn được tạo ra, bị kiểm soát và chịu ảnh hưởng bởi:

3. *Thái độ*

Thái độ là những quan điểm bạn nhìn nhận cuộc sống. Một số người có thái độ tốt về hầu hết mọi thứ, trong khi ngược lại, một số người lại có thái độ khó chịu với mọi thứ. Nhưng nếu để ý kỹ hơn, bạn sẽ phát hiện hầu hết chúng ta đều có cả hai mặt của thái độ, khi thì tốt, khi lại không tốt.

Bất cứ thái độ nào chúng ta thể hiện cũng đều ảnh hưởng đến cách chúng ta cảm nhận về nó, từ đó xác định hành động và quyết định liệu chúng ta có làm tốt hay không. Vì vậy, thái độ đóng vai trò rất quan trọng trong việc giúp chúng ta trở nên thành công.

Trên thực tế, chúng ta có thể thấy rằng, một thái độ tốt là *điều cần thiết* để đạt được bất kỳ thành tựu nào. Chúng ta thường nghe nói về một ai đó được cho là có “thái độ tồi”. Thuật ngữ này hay bị áp đặt cho những người trẻ tuổi, đặc biệt là những thanh thiếu niên thường xuyên gây rắc rối, nhưng nó cũng được sử dụng để nói về thái độ của những người trưởng thành. Hàm ý sâu xa của cách nói này là những cá nhân trên sẽ không thể thành công, nếu họ không thay đổi thái độ của mình.

Tôi đồng ý với nhận định đó. Nếu không có một thái độ tốt làm tiền đề cho phép chúng ta nhìn thấy các cơ hội, thành công sẽ không bao giờ diễn

ra. Nhưng không thể phủ nhận một thực tế quan trọng là để sở hữu những cảm xúc có lợi, chúng ta cần một thái độ đúng đắn để bắt đầu.

Vậy chúng ta có thể tìm hiểu về thái độ của mình ở đâu? Chúng tồn tại trong bản thân chúng ta? Hay chúng bỗng dưng xuất hiện?

Thái độ của chúng ta hoàn toàn không phải do tình cờ. Chúng không ngẫu nhiên xảy ra mà chúng còn được tạo ra, kiểm soát hoặc ảnh hưởng hoàn toàn bởi:

4. *Niềm tin*

Những gì chúng ta tin tưởng sẽ quyết định thái độ của chúng ta về nó, tạo cảm xúc, chỉ đạo hành động và giúp chúng ta thực hiện tốt hoặc không tốt, thành công hoặc thất bại trong công việc đó. Niềm tin của chúng ta mạnh mẽ đến mức có thể khiến điều gì đó trở thành một điều *khác hoàn toàn* bản chất thực sự của nó.

Niềm tin không cần là sự thật. Nó chỉ cần chúng ta *tin rằng đó là sự thật*. Niềm tin quả thật rất quyền năng! Điều đó có nghĩa là đối với mỗi người chúng ta, thực tế dựa trên những gì chúng ta tin – dù điều đó có đúng hay không.

Vào một sáng, trong một lớp học nào đó ở quốc gia khác, một cậu bé hay cô bé học sinh tin rằng *đất*

nước chúng ta là xấu. Cũng có thể trong sáng hôm đó, một cậu bé hay cô bé học sinh ở đất nước chúng ta tin rằng quốc gia kia là xấu. Dù suy nghĩ ấy là sự thật hay không cũng chẳng sao. Vì đó là điều họ tin. Và điều đó sẽ ảnh hưởng đến thái độ, cảm xúc và hành động của họ. Một ngày kia, khi lớn lên, chúng có thể coi nhau như kẻ thù và cố gắng giết hại lẫn nhau. Đối với mỗi người trong số họ, đó là việc làm đúng vì đó là những gì họ tin.

Khi còn là một đứa trẻ, mỗi lần ngồi trên băng ghế ở nhà thờ, tôi luôn cố gắng hiểu những gì vị linh mục đang nói, tôi nhớ ông ấy từng bảo chúng ta phải có “niềm tin”. Tôi không biết làm thế nào để có điều đó. Tôi nghĩ một số người thật may mắn vì có niềm tin một cách tự nhiên, trong khi một số khác thì không. Đến giờ, tôi vẫn chưa biết niềm tin xuất phát từ đâu và chắc chắn tôi không hiểu sức mạnh và sự màu nhiệm mà niềm tin mang đến trong cuộc sống của chúng ta.

Để chứng tỏ niềm tin quan trọng ra sao, hãy giả sử bạn tin rằng bạn gặp khó khăn khi kết bạn. Bạn tin rằng bạn luôn ở vị trí chót đáy trong xã hội này, so với những người khác. Kết quả, bạn đứng giấu mình tại các cuộc gặp gỡ, ngấm ngấm và ngò vức về những gì muốn nói. Tại nơi làm việc, bạn thường bỏ lỡ các cơ hội chỉ vì bạn không nói nên

lời – ngay cả khi ý tưởng của bạn tuyệt vời hơn ý tưởng được chấp nhận. Bạn biết rằng bạn muốn mình trở thành một người thông minh, dí dỏm và vui vẻ, nhưng bạn lại tin *về bề ngoài* của bạn không thể hiện điều đó.

Thực tế, không ai sinh ra đã được nhiều người biết đến và thành công về mặt xã hội. Mọi tài nghệ, kỹ năng xã hội và vùng an toàn mà chúng ta có, đều dựa trên niềm tin của chúng ta vào chính mình. Nếu bạn nói với bản thân rằng bạn *không thể*, kết quả duy nhất là gì?

Điều gì tạo nên niềm tin trong chúng ta? Có phải niềm tin tới từ nơi vô định nào đó? Hay nó được trao vào ngày chúng ta sinh ra, giống như những vết chàm trên cơ thể? Chúng ta tự mình tạo ra chăng? Nếu không thì chúng ta tiếp nhận niềm tin từ đâu? Niềm tin của chúng ta không tự nhiên tình cờ xuất hiện mà được tạo ra và định hướng hoàn toàn bởi:

5. Lập trình

Chúng ta tin vào những gì chúng ta được lập trình để tin tưởng. Điều kiện, hoàn cảnh, môi trường sống, ngay từ khi chúng ta sinh ra, đã tạo ra, củng cố hầu hết những điều chúng ta tin ở chính mình và những việc xảy ra xung quanh chúng ta.

Cho dù chương trình ấy là đúng hay sai, kết quả của nó vẫn là cái chúng ta tin tưởng.

Tất cả bắt đầu từ sự lập trình. Những gì chúng ta chấp nhận từ thế giới bên ngoài, hoặc từ chính mình, đã khởi xướng một chuỗi phản ứng nguyên nhân và kết quả, dẫn chúng ta đến thành công hay thất bại của chúng ta.

Đó là chương trình chúng ta đã thiết lập, khởi nguồn cho niềm tin và chuỗi phản ứng dây chuyền sau này. Trong tiến trình lô-gic đó, niềm tin sẽ quyết định thái độ, ảnh hưởng đến cảm xúc, chỉ đạo hành vi và định hình sự thành công hay thất bại.

1. *Lập trình xây dựng niềm tin*
2. *Niềm tin tạo thái độ*
3. *Thái độ thúc đẩy cảm xúc*
4. *Cảm xúc định hướng hành vi*
5. *Hành vi dẫn đến kết quả*

Đó là cơ chế hoạt động của não bộ. Nếu bạn muốn thay đổi bản thân theo hướng tốt hơn, hãy bắt đầu với bước đầu tiên: Thay đổi thiết lập chương trình của bạn.

CHƯƠNG 9

Năm cấp độ tự đối thoại

Tự đối thoại là gì và nó hoạt động như thế nào?
Hiểu một cách đơn giản, tự đối thoại là việc ghi đè lên chương trình tiêu cực trong quá khứ bằng cách xóa bỏ hoặc thay thế bằng các chỉ thị mới, tích cực và có ý thức. Tự đối thoại là phương pháp thiết thực nhằm thiết lập những ý định tích cực, hơn là thụ động chấp nhận những điều tiêu cực.

Bằng việc tự đối thoại, chúng ta đưa ra những định hướng mới cho tiềm thức, tái lập trình trung tâm kiểm soát nội bộ bằng những lời nói và tuyên bố hiệu quả hơn, hữu ích hơn. Các câu nói này sẽ vẽ ra một hình ảnh cá nhân mới của chính chúng ta, như cách chúng ta mong muốn.

Các cuộc tự đối thoại giúp chúng ta thay đổi những gì chúng ta muốn thay đổi, nhưng chưa thể làm trong quá khứ, mang lại cơ hội để xóa bỏ con

người cũ và bắt đầu là một con người mới, hoàn thiện hơn, một con người của sự lựa chọn cá nhân chứ không phải là sản phẩm của những phản ứng có điều kiện.

Trên thực tế, tự đối thoại được chia thành năm cấp độ khác nhau. Mỗi người trong chúng ta, hằng ngày, sẽ sử dụng ít nhất một trong năm cấp độ tự đối thoại. Mỗi cấp độ sẽ có đặc trưng khác biệt so với các cấp độ khác. Một số cấp độ hỗ trợ cho chúng ta và một số khác thì lại có tác động tiêu cực. Càng hiểu rõ từng cấp độ, bạn càng nắm vững và lựa chọn *đúng* hình thức tự đối thoại một cách nhanh chóng và dễ dàng hơn.

CẤP ĐỘ 1

Chấp nhận tiêu cực

(“Tôi không thể....”)

Chúng ta sẽ bắt đầu năm cấp độ tự đối thoại với cấp độ 1 – Chấp nhận tiêu cực – cấp độ có ảnh hưởng tiêu cực nhất. Hình thức tự đối thoại này xuất hiện khi bạn nói những điều xấu xa hoặc tiêu cực về bản thân và bạn chấp nhận nó.

Trước đó, tôi đã gửi đến các bạn hàng chục câu nói và cụm từ thường xuyên được sử dụng trong các cuộc tự đối thoại. Tất cả chúng đều thuộc tự đối thoại cấp độ 1. Cấp độ này rất dễ phát hiện vì luôn

luôn được biểu đạt thông qua các cụm từ như: “Tôi không thể...” hoặc “Nếu tôi có thể...” hoặc “Tôi ước mình có thể...”. Tự đối thoại cấp độ 1 có ảnh hưởng tiêu cực rất lớn đến chúng ta. Và thật không may, đây là các cuộc tự đối thoại mà tất cả chúng ta thường xuyên sử dụng nhất.

“Tôi không còn nhiệt tình như trước,” “Tôi không bao giờ có thể làm được điều đó,” “Tôi dường như không thể giảm cân,” “Tôi không biết,” “Hôm nay không phải ngày của tôi rồi,” và “Tôi không thể” là những câu nói tiêu cực điển hình mà chúng ta lập trình cho chính bản thân mình. Hãy nhớ rằng, tiềm thức luôn lắng nghe và chờ đợi hướng dẫn của chúng ta. Nó không quan tâm những gì chúng ta nói mà chỉ làm những gì chúng ta hướng dẫn nó thực hiện!

Tự đối thoại cấp độ 1 đại diện cho mọi thứ, từ những nghi ngại đơn giản nhất, đến nỗi sợ hãi tồi tệ nhất về bản thân mà chúng ta có. Đó là cách chúng ta tự vấn, nghi ngờ và băn khoăn về khả năng của bản thân. Chúng ta lựa chọn ẩn nấp trong bóng tối thay vì mạnh dạn phát triển dưới ánh nắng mặt trời.

Khó có thể ước tính sự tàn phá và định hướng sai lệch do tự đối thoại cấp độ 1 gây ra trong cuộc sống của chúng ta. Chúng làm đảo lộn, gây nhầm lẫn và cản đường chúng ta. Khi sự tự đảm bảo trở

thành mối ngờ vực và hỗn loạn, chúng tiếp tục làm tê liệt các ý tưởng tốt nhất của chúng ta và khiến chúng ta hài lòng với hiện tại.

Mọi chuyện sẽ ra sao nếu bạn sử dụng hình thức tự đối thoại này suốt cuộc đời mình? Bạn nghĩ về nó khi nào? Tại sao mọi người (nếu họ biết) lại sử dụng phương pháp tự đối thoại đó để lập trình dù chúng khiến họ thất bại? Tuy nhiên, chúng ta vẫn tiếp tục lựa chọn hình thức tự đối thoại đó hằng ngày.

Những từ tưởng như vô hại ấy thực chất chính là xương sống của mọi thứ cản bước và khiến chúng ta thất bại. Thoát khỏi câu nói tiêu cực “tôi không thể” của các cuộc tự đối thoại cấp độ 1, bạn sẽ loại bỏ được kẻ thù lớn nhất của bản thân.

CẤP ĐỘ 2

Công nhận và xác định cần thay đổi

(*“Tôi cần phải...”, “Tôi nên...”*)

Cấp độ này đang đánh lừa chúng ta. Nhìn bề ngoài, các cuộc tự đối thoại ở cấp độ này có vẻ như hỗ trợ chúng ta, nhưng thực ra, chúng lại chống lại chúng ta. Chúng ta tưởng như đang nói cho chính mình và cho người khác về sự thay đổi và nhu cầu cần thay đổi của chúng ta.

Tự đối thoại cấp độ 2 được đặc trưng bởi các câu như: “Tôi cần...” hoặc “Tôi phải...” hoặc “Tôi

nên...” Tại sao nó lại chống lại chúng ta? Bởi vì chúng nêu ra vấn đề, nhưng lại không đưa đến bất kỳ giải pháp nào. Thế nên khi bạn nói với bản thân (hoặc với người khác): “Tôi thực sự cần cải thiện khả năng tổ chức,” bạn đang thực sự nói gì? Bạn đang nói, “Tôi thực sự cần cải thiện khả năng tổ chức tốt hơn... nhưng tôi không làm vậy.” Kết thúc câu nói với một dấu chấm lửng, tuy là vô thức, chúng sẽ trở thành tự đối thoại cấp độ 1 – Chấp nhận tiêu cực.

“Tôi nên cố gắng làm việc đúng giờ,” “Bắt đầu giảm cân!” “Tôi phải làm gì đó mới được.” “Tôi thực sự nên dành nhiều thời gian hơn với con cái.” Bất cứ khi nào bạn thấy mình đang nói bất kỳ câu nào của tự đối thoại cấp độ 2, hãy dừng lại một lúc và hoàn thành câu – kết thúc thiết lập chương trình cho chính tiềm thức của mình.

Những cuộc tự đối thoại cấp độ 2 của bạn thực chất là: “Tôi thực sự muốn kiếm nhiều tiền hơn... nhưng tôi *không làm được*. Tôi ước tôi có thể... nhưng *tôi không thể*. Tôi biết tôi cần phải quan tâm đến điều đó... nhưng tôi *không hề làm*. Tôi muốn mọi thứ diễn ra tốt hơn... nhưng *chúng không diễn ra như vậy*.”

Đó là những chỉ thị mà chúng ta vô tình ra lệnh cho chính mình. Nhưng thay vì sinh ra để hoàn thiện ước mơ, tự đối thoại cấp độ 2 lại tạo cảm giác tội lỗi,

thất vọng và thái độ chấp nhận bất cập của chính mình. Đó có phải là chương trình tốt hay không? Không, không hề. Nó sẽ giúp bạn thành công chứ? Không, nó chẳng giúp ích gì cả.

CẤP ĐỘ 3

Quyết định thay đổi

(“Tôi chưa bao giờ...”, “Tôi không còn...”)

Tự đối thoại cấp độ 3 là cấp độ tự đối thoại đầu tiên phù hợp với bạn thay vì chống lại bạn. Ở cấp độ này, bạn nhận ra sự cần thiết phải thay đổi và đưa ra quyết định về điều đó – như thể sự thay đổi đã diễn ra.

Các câu nói đặc trưng của cấp độ 3 thường bắt đầu bằng: “Tôi không bao giờ...” hoặc “Tôi không còn...” Bạn sẽ nói: “Tôi không còn gặp vấn đề khi giao tiếp với mọi người.” “Tôi không bao giờ ăn nhiều hơn mức tôi nên ăn.” “Tôi không bao giờ thấy khó chịu vì tình trạng tắc đường.” “Tôi không dễ dàng từ bỏ những gì tôi muốn thực hiện.”

Khi bắt đầu thực hành tự đối thoại, bạn sẽ phát hiện chỉ cần sử dụng tự đối thoại cấp độ 3 vào những lúc bạn cần thực hiện một thay đổi cụ thể.

Lấy những người muốn bỏ thuốc lá làm ví dụ. Giả sử bạn là người hút thuốc, nhưng bạn quyết định bỏ thuốc. Vì vậy, bạn bắt đầu bằng cách sử

dụng tự đối thoại cấp 3. Bạn tự nói với chính bản thân: “Tôi không bao giờ hút thuốc lá!” “Tôi không còn hút thuốc nữa và tôi đã bỏ thuốc lá.” Bạn sử dụng những cuộc tự đối thoại mới, vừa âm thầm nhắc nhở bản thân, vừa nói thành tiếng, ngay cả khi đang ở với những người khác.

Trước kia, khi muốn hút thuốc, bạn chỉ việc châm điếu thuốc, không nghĩ gì ngoài việc đó. Nhưng bây giờ, khi châm một điếu thuốc, bạn hãy nói: “Tôi không bao giờ hút thuốc.” Lúc đầu, nếu bạn nói những lời đó khi châm thuốc lá trước mặt người khác, bạn bè sẽ nghĩ bạn hơi kỳ quặc một chút! Trong lúc hút thuốc (vì hút thuốc đã trở thành thói quen hằng ngày), bạn vẫn cần nói với bản thân: “Tôi không bao giờ hút thuốc lá nữa.” “Tôi đã bỏ thuốc rồi.”...

Bạn hãy cứ tiếp tục nói những lời đó, cả trong suy nghĩ lẫn nói thành lời. Rồi một ngày nào đó, khi bạn nói lúc châm thuốc: “Tôi không bao giờ hút thuốc nữa”, thì tiềm thức của bạn sẽ trả lời: *“Vậy thì anh đang làm cái quái gì với thứ màu trắng nhỏ bé đó trong tay thế?”*

Bạn đưa ra chương trình mới cho tiềm thức của mình, nói với bản thân rằng bạn không còn hút thuốc nữa. Và tiềm thức sẽ tự động đảm bảo rằng bạn không còn hút thuốc nữa.

Hãy nhớ rằng, tiềm thức sẽ tin bất cứ điều gì bạn nói với nó nếu bạn nói đủ lâu và đủ mạnh. Khi tiềm thức của bạn nhận được chỉ đạo mới, nó sẽ tạo ra một hình ảnh mới hơn, thành công hơn trong não bộ và theo thời gian, bạn sẽ thuyết phục được chính bản thân mình bỏ thuốc; không ăn tráng miệng; kìm lại những lời giận dữ với đồng nghiệp hoặc những người thân yêu.

Bạn chọn từ bỏ các thói quen tiêu cực để thay thế bằng thói quen tốt đẹp hơn. Bạn nói với tiềm thức của bạn những điều này, và tiềm thức sẽ thực thi những gì bạn nói với nó. Chương trình mới tiếp quản không phải là kết quả của phép thuật hay may mắn mà đó là cơ chế tiềm thức hoạt động. Hãy học cách tự đối thoại đúng cách và lặp lại nó thường xuyên, kết quả đạt được sẽ như bạn mong muốn.

CẤP ĐỘ 4

Trở thành “phiên bản” tốt hơn của bản thân
(*“Tôi là...”*)

Đây là hình thức tự đối thoại hiệu quả nhất và cần thiết nhất mà chúng ta sử dụng. Ở cấp độ này, bạn sẽ vẽ ra một bức tranh hoàn toàn mới về bản thân và trao nó cho tiềm thức, rồi nói: “Đây là ‘tôi’, người tôi muốn bạn tạo ra. Hãy xóa bỏ tất cả những chương trình xấu trong quá khứ đi. Đây là

chương trình mới của bạn. Từ giờ chúng ta sẽ làm việc với nó.”

Tự đối thoại cấp độ 4 được đặc trưng bởi các câu bắt đầu bằng: “Tôi là...”

“Tôi biết cách tổ chức và quản lý cuộc sống của mình. Tôi là người chiến thắng. Tôi khỏe mạnh, nhiệt tình, tràn đầy năng lượng và tôi sẽ luôn duy trì điều đó. Giờ đây, không gì có thể cản bước tôi. Tôi yêu bản thân mình. Tôi đang đi đúng hướng, chạm tới đỉnh cao, giữ vững trạng thái và tôi luôn thử sức với những điều mới mẻ. Tôi quyết tâm, kiên trì và tự tin. Tôi quyết tâm theo đuổi cuộc sống tôi chọn và tôi chọn những điều đúng đắn.”

Bạn hãy để ý: những lời tự đối thoại này đều dùng thì hiện tại. Vì khi đặt chúng ở thì hiện tại, bạn không tự đánh lừa bản thân hoặc nói với bản thân những điều không đúng sự thật. Bạn đang thực sự lập trình hoàn chỉnh nhiệm vụ cho não bộ. Về bản chất, bạn đang nói: “Đây là lựa chọn của tôi. Đây là người tôi muốn bạn giúp tôi trở thành.”

Thay vì đấu tranh với các cuộc tự đối thoại cấp độ 1 trước đây, tự đối thoại cấp độ 4 sẽ giải quyết các vấn đề theo một cách hoàn toàn mới, hiệu quả hơn, nhanh chóng hơn. Ví dụ, những người từng lập trình bản thân để trì hoãn mọi thứ giờ sẽ nói: “Tôi làm tất cả những gì tôi cần làm, khi chúng cần

thiết. Tôi thích hoàn thành công việc đúng lúc và thực hiện đúng cách.”

Một ví dụ khác, thay vì than thở: “Tôi không bao giờ nhớ nổi tên người khác,” thì người thực hiện tự đối thoại cấp độ 4 sẽ tự động nói: “Tôi có một trí nhớ tuyệt vời. Mọi người rất quan trọng với tôi và tôi có thể nhớ bất cứ cái tên, bất cứ lúc nào tôi muốn.”

Tự đối thoại cấp độ 4 là phương pháp tự đối thoại tích cực, trái ngược với cấp độ 1. Nó thay thế những điều “không thể” bằng lời động viên như: “Có, tôi có thể.” Tự đối thoại cấp độ 4 truyền cảm hứng, khuyến khích và thúc giục chúng ta hành động. Nó củng cố bộ giáp tinh thần cho chúng ta và khiến quyết tâm của chúng ta vững chãi hơn bao giờ hết.

Tự đối thoại cấp độ 4 thách thức chúng ta chiến đấu với nỗi sợ của chính mình và kết thúc bằng chiến thắng vẻ vang. Chúng thúc đẩy chúng ta phải hành động, truyền cho chúng ta sự tự tin để đặt bước tiến vững chắc trên nền tảng thành công.

Thậm chí chỉ cần đọc ví dụ đơn giản nhất về tự đối thoại cấp độ 4 đặc biệt và đầy quyền năng này cũng khiến bạn nóng lòng thử sức: “Tôi là người chiến thắng! Tôi tin vào bản thân mình. Tôi tôn trọng bản thân và yêu quý con người hiện tại của mình. Tôi quyết định giành chiến thắng trong cuộc

sống của mình và đó là mục tiêu tôi hướng tới!” Cuộc sống của bạn sẽ ra sao nếu bạn sử dụng hình thức tự đối thoại này suốt đời? Hãy chủ động tạo ra các chỉ thị tích cực mới vì bạn xứng đáng có cuộc sống tuyệt vời nhất và giờ chính là thời điểm tốt nhất để thực hiện điều đó.

CẤP ĐỘ 5

Khẳng định chung

(“Nó là...”)

Tự đối thoại cấp độ 5 nhìn qua thì có vẻ tương tự như các hình thức tự đối thoại mà chúng ta đã nói đến, nhưng trên thực tế chúng lại rất khác nhau. Sự khác biệt ấy nằm ở tác động của “sự khẳng định”.

Có nhiều hình thức khẳng định tâm linh đã được thực hiện trong lịch sử. Hình thức khẳng định này tương tự như thần chú cầu khẩn của các tôn giáo cổ đại. Chúng khẳng định sự thống nhất về tâm hồn, hoặc nói về mối liên hệ thiêng liêng giữa cuộc sống trần tục của chúng ta với cuộc sống nơi cõi vĩnh hằng, từ đó mang lại ý nghĩa lớn lao hơn cho sự tồn tại của chúng ta. Hình thức này được đặc trưng bởi những từ ngữ như: “Nó là...”, chẳng hạn: “Tôi là một với vũ trụ và nó là một với tôi. Tôi thuộc về nó, nằm trong nó và tồn tại như một tia sáng lấp lánh trong sự bao dung vô bờ của Thượng Đế.”

Chúng là những từ ngữ đầy hoa mỹ nhưng cực kỳ ý nghĩa. Dù tôi nói như thế tôi đánh giá hình thức tự đối thoại này thấp hơn nó xứng đáng, nhưng thực tế rất nhiều người đã hiểu rõ về hình thức tự đối thoại kể trên. Họ không cần phải đọc cuốn sách này để biết về kiểu tự đối thoại này, với họ, “những lời khẳng định” có tác dụng như những câu thần chú giúp họ đạt được những mục tiêu của riêng mình.

Tuy nhiên, sự khẳng định và tự đối thoại vẫn có nhiều điểm khác biệt. Ví dụ, sự khẳng định thường gắn liền với tinh thần của phong trào Kỷ nguyên mới¹; còn các cuộc tự đối thoại thì tập trung giải quyết các vấn đề cụ thể xảy ra trong cuộc sống hằng ngày. Tuy nhiên, một số tác giả sử dụng các thuật ngữ “tự đối thoại” và “sự khẳng định” thay thế cho nhau, do đó mọi người thường có sự nhầm lẫn giữa hai thuật ngữ trên.

Để tránh làm người đọc nhầm lẫn, dưới đây là định nghĩa của tôi:

Sự khẳng định: Một cụm từ thể hiện sự định hướng tinh thần, thường chỉ quy tắc chung trong

1. Phong trào Kỷ nguyên mới (Phong trào New Age): Tên gọi của một phong trào tinh thần và xã hội, hình thành phát triển ở các nước phương Tây vào những năm 1970.

tự nhiên, khẳng định sự thống nhất và chính xác về bản chất.

Tự đối thoại: Các tuyên bố cụ thể về tự định hướng, được thiết kế nhằm kết nối thông tin tới não bộ.

Hiệu quả của sự khẳng định thật tuyệt vời. Nhưng mục đích chúng ta hướng tới sẽ tập trung vào việc tự đối thoại tích cực, nhằm giúp bạn làm việc đúng giờ, duy trì sức khỏe, kiếm thêm thu nhập, cải thiện thái độ, tăng cường mối quan hệ gia đình, và có được thành công trong cuộc sống.

BẠN HÃY BẮT ĐẦU NGAY BÂY GIỜ

Có hai cấp độ tự đối thoại mà bạn nên luyện tập đầu tiên – và hai cấp độ bạn nên hạn chế ngay lập tức. Nếu bạn đã hiểu tại sao hình thức tự đối thoại cấp độ 1 và 2 mà bạn sử dụng không có hiệu quả, hãy ngừng sử dụng chúng và thay thế bằng hai phương pháp tự đối thoại tích cực cấp độ 3 và cấp độ 4.

Nếu muốn bắt đầu thực hiện ngay bây giờ, bạn hãy đọc lại phần tự đối thoại cấp độ 4. Đó là phương pháp tự đối thoại thúc đẩy bạn tiến lên phía trước, thay đổi bản thân và bắt đầu hành trình vươn tới ước mơ – cũng như vượt qua những rào cản đang ngăn trở bạn.

CHƯƠNG 10

Góc nhìn mới về tư duy tích cực

Sau khi cuốn sách *The Power of Positive Thinking* (tạm dịch: Sức mạnh của tư duy tích cực) của Norman Vincent Peale lần đầu tiên phổ biến khái niệm tư duy tích cực, nhiều nhà khoa học và tâm lý học đã bác bỏ ý tưởng này và cho rằng suy nghĩ tích cực chỉ là những suy nghĩ viển vông hoặc tự huyễn hoặc bản thân.

Nhưng nhờ những đột phá trong công nghệ quét và chụp ảnh não, các nhà thần kinh học cuối cùng có thể nghiên cứu cấu trúc nơ-ron của não bộ. Các nhà nghiên cứu đã khám phá ra nhiều chứng cứ *chứng minh* hiệu quả của tư duy tích cực – từ góc nhìn khoa học.

Các phát hiện mới cho thấy ở những người có tư duy tích cực, tế bào thần kinh *phát triển* nhiều

hơn ở phần bên trái của vỏ não trước trán. Đây là khu vực chịu trách nhiệm tìm kiếm giải pháp cho các vấn đề, đối phó với thách thức và duy trì sự cân bằng. Theo kết quả nghiên cứu, giá trị của tinh thần “Tôi có thể” trong tư duy tích cực là một cơ sở quan trọng trong cấu trúc nơ-ron của não bộ.

Điều này cho thấy tư duy tích cực không phải những mơ tưởng mà nó thực sự giúp gia tăng số lượng và thúc đẩy hoạt động của các tế bào thần kinh trong khu vực não cần thiết để có thái độ tốt, có khả năng tìm ra nhiều giải pháp tốt hơn và đạt được thành công hơn.

Bên cạnh đó, các nhà nghiên cứu phát hiện những người có tư duy tiêu cực phát triển nhiều tế bào thần kinh hơn trong phần bên phải của vỏ não trước trán – nơi chủ nghĩa bi quan và tâm trạng tiêu cực tồn tại.

Điều này giải thích vì sao bạn càng dành nhiều thời gian sử dụng vỏ não trước trán bên trái hoặc bên phải – tức là bạn càng dành nhiều thời gian để tư duy tích cực hoặc tiêu cực, thì phần não ấy càng có nhiều tế bào thần kinh phát triển và chiếm ưu thế hơn trong việc chi phối hành động. (Bởi vậy, những người có thói quen suy nghĩ tiêu cực thường hành động tiêu cực. Họ phát triển nhiều tế bào thần kinh trong phần “tiêu cực” của não bộ, do

vậy mà phần “tích cực” của não bộ không thể phát huy tác dụng.)

THÁCH THỨC THAY ĐỔI

Có ba thách thức lớn cản trở việc thay đổi tư duy tiêu cực sang tích cực. Thách thức đầu tiên là việc tin rằng tư duy tích cực có thể xử lý mọi vấn đề. Nhưng sự thật thì hoàn toàn khác. Nếu chỉ “tin” vào thành công, mà không vạch ra kế hoạch hành động cụ thể, thì mọi việc chỉ kết thúc trong sự thất vọng mà thôi và ý tưởng trở thành nhà tư duy tích cực thực thụ cũng sẽ sớm biến mất. (Chúng ta thậm chí còn có một thuật ngữ để chỉ những người suy nghĩ quá tích cực: “suy nghĩ Pollyanna”)¹ Nhưng hình thức tư duy tích cực và tự đối thoại tích cực mà chúng ta đề cập trong cuốn sách này là tư duy có *trách nhiệm*. Nó có thể lạc quan, nhưng cũng rất cụ thể và thực tế.

Thách thức thứ hai trong việc thay đổi tư duy là việc chỉ tự nhủ với bản thân rằng bạn sẽ bắt đầu tư duy tích cực hơn trong tương lai không hề giúp não bộ tự động kết nối theo cách đó. Bạn đặt mục tiêu trở nên lạc quan hơn, nhưng mục tiêu đó sẽ chỉ

1. Suy nghĩ Pollyanna: Pollyanna là tên nhân vật chính trong tiểu thuyết cùng tên của nhà văn Eleanor H. Porter, người lúc nào cũng có suy nghĩ tích cực, đôi khi hơi thái quá.

đạt được khi bạn dành thời gian tái lập trình não bộ với các chương trình mới, tích cực hơn.

CĂN HỘ TINH THẦN CỦA BẠN

Hãy tưởng tượng bạn có một “căn hộ tinh thần” – nơi bạn sống với suy nghĩ của mình. Bạn trang hoàng căn hộ với mọi thứ suy nghĩ về bản thân và thế giới xung quanh.

Tuy nhiên, phần lớn nội thất trong căn hộ này là các món đồ “gia truyền”. Chúng là phương thức tư duy tiêu cực, cũ rích được lập trình trong tiềm thức do cha mẹ, bạn bè, giáo viên và những người xung quanh truyền cho chúng ta. Các món đồ nội thất ấy vẫn được chúng ta lưu giữ và sử dụng trong chính căn hộ tinh thần của mình.

Vì là đồ gia truyền, nên hầu hết các món “đồ nội thất” đó (suy nghĩ tiêu cực của chúng ta) đều tan tác và lỗi thời. Chiếc ghế sofa cũ kỹ, rách nát và bạc màu. Những chiếc ghế gãy chân, chực chờ đổ sập bất cứ lúc nào, nếu để đồ quá nặng. Những bức ảnh ố vàng và phai màu nằm xiêu vẹo trên các bức tường. Bàn bếp nằm ngả sang một bên, bát đĩa thì sứt mẻ và nứt vỡ. Chiếc nệm rách rưới lộ ra phần ván giường han gỉ và cong queo. Tăm thắm trải sàn thùng lỗ chỗ...

Bây giờ, giả sử tôi ghé qua nhà bạn (căn hộ tinh thần này) và giúp bạn thoát khỏi tất cả những món

đồ cũ kỹ đó. Tôi sẽ giúp bạn thoát khỏi lối tư duy tiêu cực, một lần và mãi mãi. Vì vậy, vào lúc bốn giờ rưỡi chiều, chúng ta bắt đầu mang tất cả đồ đạc cũ ra khỏi căn phòng và cất chúng vào ga-ra. Chúng ta vứt bỏ tất cả chén đĩa, thảm trải sàn, bàn ghế, giường và ghế sofa. Chúng ta sẽ xóa bỏ mọi niềm tin tiêu cực cũ và đặt nó ở nơi an toàn ngoài tầm nhìn của chúng ta.

Sáu giờ tối hôm đó, chúng ta hoàn thành công việc dọn dẹp. Sau khi tôi ra về, bạn sẽ đứng đối diện với chính mình trong chính căn hộ tinh thần ấy. Nó trống rỗng và sạch sẽ. Không còn suy nghĩ tiêu cực, không còn tranh ảnh, sách báo hay chiếc ghế sofa cũ nát trong tầm mắt. Bạn nhìn quanh và nghĩ: *Điều này thật tuyệt. Tôi đã loại bỏ tất cả suy nghĩ tiêu cực của mình rồi. Từ giờ tôi sẽ là một nhà tư duy tích cực.*

Đó là lúc sáu giờ. Bạn đứng nhìn ngắm, đi lại xung quanh căn hộ tinh thần của mình, rồi lại đứngngắm nhìn chút nữa. Ngay buổi tối hôm đó, sau khi đã dành một, hai giờ cho bản thân trong một căn hộ trống rỗng, bạn sẽ làm gì tiếp theo? Bạn sẽ vào ga-ra, nơi tập trung đóng đồ đạc cũ và lấy một cái ghế. Một lúc sau, bạn tiếp tục quay vào ga-ra và mang ra một cái bàn, thậm chí có thêm cả một hoặc hai cái đĩa.

Chúng ta thường cảm thấy thoải mái với lối tư duy mà chúng ta gắn bó lâu nhất, dù biết lối tư duy

ấy không phù hợp với bản thân. Đến chín giờ, bạn thậm chí còn vác chiếc tivi cũ trở lại. Từng chút một, bạn dần dần kéo những suy nghĩ tiêu cực trở lại căn hộ tinh thần. Tại sao ư? Bởi vì khi giúp bạn dọn dẹp, tôi đã không cung cấp bất kỳ món đồ nội thất mới nào để thay thế chúng – tức là không cho bạn bất kỳ suy nghĩ tích cực mới nào để thay thế những suy nghĩ tiêu cực cũ rích.

Khi quyết định ngừng tư duy tiêu cực nhưng không thay thế bằng tư duy tích cực ngay lập tức, bạn chắc chắn sẽ quay trở lại với các cuộc tự đối thoại tiêu cực cũ trong quá khứ. Nếu đã loại bỏ đồ đạc cũ và cất chúng vào ga-ra, nhưng lại không có đồ mới thay thế, thì ba tuần sau, khi tôi trở lại thăm bạn, tất cả đồ nội thất cũ sẽ vẫn được bạn mang trở lại căn hộ của mình. Dù chúng được sắp xếp và tân trang để trông mới mẻ hơn, nhưng về bản chất, chúng vẫn là món đồ cũ, chương trình cũ như ban đầu.

THAY CŨ BẰNG MỚI

Giờ thay vì đến “tay không”, tôi gõ cửa nhà bạn, bạn nhìn ra ngoài và thấy một chiếc xe chở hàng sáng bóng với đầy đủ các món đồ nội thất mới tinh. Tất cả đồ nội thất mới này (các cuộc tự đối thoại tích cực mới) được lần lượt chuyển vào căn hộ tinh thần

của bạn. Và lần này, thay vì cất giữ món đồ tiêu cực, cũ rích trong ga-ra, chúng ta vứt hết chúng đi. Đừng bao giờ đưa các món đồ cũ ấy của bạn cho người khác – hay có nghĩa là, *đừng truyền đạt tư duy tiêu cực của bạn cho người khác*. Vì xét cho cùng, đó là cách bạn nhận được những món đồ cũ kỹ này ngay từ đầu.

Lần này, khi tôi rời đi, bạn hứng khởi đi quanh căn hộ tinh thần của mình và nhìn xung quanh. Nơi từng cất chứa những hy vọng và giấc mơ tan vỡ giờ đây đã được lấp đầy bằng khởi đầu mới của một cái “tôi” đầy hứng khởi. Bạn đã thay thế sự thất vọng và nản lòng bằng lòng nhiệt thành đến từ lời hứa và niềm tin.

Đó chính là ảnh hưởng hiệu quả nhất của tư duy tích cực. Chính điều đó tạo nên sự khác biệt giữa việc tin tưởng vào tư duy tích cực với việc thực sự tạo ra nó trong cuộc sống. Vứt bỏ lối tư duy lạc hậu, cổ hủ là cần thiết nhưng nó chỉ phát huy đúng tác dụng khi bạn thay thế điều cũ bằng điều mới, lối tư duy cũ bằng lối tư duy mới.

Vấn đề nằm ở chỗ, trong quá khứ, không ai cho chúng ta những lời khuyên hữu ích. Không ai cho chúng ta biết chúng ta cần gì để thay thế chương trình tiêu cực đã tiếp nhận từ nhỏ. Chìa khóa để tạo nên mọi suy nghĩ tích cực chính là tự đối thoại.

Mong muốn trở thành một nhà tư duy tích cực hay đưa ra quyết tâm thay đổi thái độ thành tích cực đều chưa đủ. Bạn phải hình thành thói quen mới và ghi chúng vào bộ não của bạn. Khi đó, não bộ con người sẽ nói: “Hãy cho tôi các hướng dẫn, mệnh lệnh, hình ảnh, kế hoạch và kết quả bạn muốn, tôi sẽ thực hiện tất cả cho bạn. *Chỉ cần đưa tôi một lời nói.*”

CHƯƠNG 11

Tự đối thoại và động lực

Trong một buổi phỏng vấn qua radio, người dẫn chương trình đã mở đầu như thế này: “Khách mời hôm nay của chúng ta là một diễn giả, tác giả trong lĩnh vực truyền cảm hứng.” Và để kết thúc phần giới thiệu, anh ấy quay micro sang tôi và hỏi, “Shad, anh có phải là một diễn giả truyền động lực có khả năng thúc đẩy khán giả, khiến họ sục sôi ý chí và sẵn sàng ra ngoài chinh phục thế giới không?”

Tôi nghĩ câu trả lời của tôi làm anh ấy rất đối ngạc nhiên: “Không, tôi không hề có khả năng đó. Thực tế, tôi không hoàn toàn đặt niềm tin vào động lực.”

Có lẽ đây là lần đầu tiên một khoảng lặng dài đến vậy xuất hiện trong chương trình của anh ấy. Người dẫn chương trình đang hào hứng chuẩn bị

nói về những điều tuyệt vời của động lực rồi chợt nhận ra khách mời lại nói rằng nó không hiệu quả.

Tuy nhiên, hãy để tôi làm rõ vấn đề. Đúng là có những động lực thực sự có hiệu quả, nhưng thực tế có tới 95% các hình thức động lực không hề có tác dụng. Tôi từng đọc bình luận của một vị giám đốc đào tạo tại một tập đoàn quốc tế lớn. Chủ đề của buổi phỏng vấn ngày hôm đó là đổi mới trong đào tạo – cụ thể là trong các tập đoàn và tổ chức lớn. Tại đây, ông chia sẻ, công ty ông đã quyết định dừng việc mời các diễn giả truyền động lực tới nói chuyện, bởi những buổi nói chuyện truyền cảm hứng, theo ông, giống như việc ăn món Trung Quốc vào bữa trưa, bạn thấy no lúc đó, nhưng một tiếng sau, bạn sẽ lại thấy đói. Tôi không biết nhận xét này có đúng về ẩm thực Trung Quốc hay không nhưng với động lực, đó hoàn toàn là sự thật.

Có rất nhiều kiểu động lực khác nhau, do đó, cũng có rất nhiều nhân tố thúc đẩy khác nhau. Một trong những trường hợp truyền động lực phổ biến nhất là khán giả say mê ngồi nghe diễn giả hưng phấn dẹt nên bức tranh kỳ diệu của sự giàu có và thành công. Diễn giả sẽ mê hoặc thính giả của mình về một số phận mới, một viễn cảnh hoàn hảo về tiềm năng không giới hạn của bản thân, những việc họ thực hiện có thể vượt qua ngọn núi

cao nhất trong tưởng tượng, chỉ cần họ tin rằng họ có thể.

Các khán giả được thuê một cuộc sống mới; khoản thanh toán duy nhất là bắt đầu ngày hôm sau với một con người mới, chinh phục tất cả các khó khăn, phá bỏ mọi giới hạn, quyết tâm thực hiện mục tiêu. Nếu từng tham dự một buổi nói chuyện như tôi vừa mô tả, bạn sẽ biết tôi thậm chí đánh giá thấp tầm ảnh hưởng của sự mê hoặc ấy.

Những nhà diễn thuyết, diễn giả nổi tiếng sử dụng lòng nhiệt huyết trong buổi nói chuyện để thuyết phục người nghe tin vào tiềm năng tối thượng của họ. Họ tô màu cho các bức tranh của buổi triển lãm giấc mơ, cho người khác thấy họ có thể là ai, có thể làm gì. Họ vẽ nên bức tranh của thành công, dẫn dắt những con người bình thường đạt được một điều gì đó tốt hơn. Các diễn giả kích thích trí não, truyền cảm hứng cho những ý tưởng mới và tái khẳng định quyết tâm hoàn thành nó, đặt ra mục tiêu mới, giải quyết vấn đề và tiến lên phía trước.

Nhưng kiểu động lực này tồn tại một vấn đề: Dù có ảnh hưởng tích cực thế nào đi chăng nữa, chúng chỉ tạo ra tác động bên ngoài chứ không tạo nên thay đổi lâu dài.

ĐỘNG LỰC TẠM THỜI

Tất cả động lực bên ngoài đều mang tính tạm thời. Chúng có thể đánh thức bạn, nhưng lại không giúp bạn tỉnh táo. Động lực bên ngoài tạo ra ảnh hưởng khiến bạn thay đổi, nhưng không thể thực hiện thay đổi cũng như tiếp tục duy trì khi động lực biến mất.

Ví dụ, bạn tham gia một đội bóng mềm thi đấu cho giải địa phương. Đội của bạn may mắn có được một huấn luyện viên xuất sắc. Anh ấy đặt kỳ vọng rất lớn vào bạn và khích lệ bạn rất nhiều. Anh ấy vực bạn dậy khi bạn gục ngã, củng cố niềm tin chiến thắng trong bạn và khen ngợi khi bạn hoàn thành tốt nhiệm vụ. Anh ấy là người truyền động lực tuyệt vời và đội của bạn đã đạt tới đỉnh cao nhờ sự dẫn dắt của anh ấy. Anh ấy là bạn, là đồng minh, và là người ủng hộ mạnh mẽ nhất của bạn. Nhờ anh ấy, bạn tìm thấy động lực của bản thân.

Rồi mùa giải kết thúc, vị huấn luyện viên rời đi. Bạn biết anh ấy mang theo điều gì không? Động lực của bạn. Anh ấy đã trở thành động lực của bạn. Giờ đây, khi người đó không còn bên cạnh, bạn phải tìm kiếm nơi ký gửi động lực khác. Tại sao? Bởi động lực đó đến từ bên ngoài bạn. Và nó chỉ là động lực tạm thời.

Tất cả động lực bên ngoài đều hoạt động theo cách tương tự. Càng tiếp nhận nhiều động lực, chúng ta sẽ càng làm tốt hơn. Nhưng khi nó rời đi, chúng ta sẽ quay trở về thời điểm trước khi có động lực tinh thần. Trong thời gian này, chúng ta phát triển, trưởng thành hoặc đạt được thành tựu, nhưng lại nhờ năng lượng của người khác, chứ không phải của chính chúng ta.

Đó là lý do tại sao sau các cuộc nói chuyện truyền động lực, nhiều người tham dự được bơm đầy năng lượng, sẵn sàng chinh phục thế giới nhưng sau đó nguồn năng lượng vơi dần, rồi hết hẳn sau vài tuần, vài ngày, hoặc thậm chí vài giờ sau khi bài phát biểu kết thúc. Nguồn cảm hứng mạnh mẽ mà họ cảm nhận được trong thông điệp không còn nữa. Năng lượng và sự nhiệt tình từng tràn ngập bên trong họ nay đã biến mất. Và khi người truyền động lực rời thị trấn, các giấc mơ cũng đi theo. Tất cả những gì còn lại chỉ đủ để nhắc họ nhớ về những gì họ có thể làm, nhưng đã không thực hiện.

Thất bại ấy xảy ra bởi hội trường chỉ toàn những cá nhân, trừ những người bắt đầu học cách thay đổi, đã mang theo các chương trình tinh thần cũ tới. Các nhà truyền cảm hứng khó có thể tạo ra thay đổi đáng kể khi trò chuyện trong một

căn phòng chứa đầy các chương trình cũ – những chương trình được thiết kế để vô thức từ chối các thông tin mới.

Động lực bên ngoài cho chúng ta biết chúng ta có thể làm bất cứ điều gì chúng ta muốn. Động lực được lập trình nghèo nàn bên trong chúng ta, tiềm thức, lại nói “*Rác rưởi!*”. Chúng ta chỉ tin vào động lực bên ngoài trong một thời gian – dù chúng ta *muốn* tin vào nó! Nhưng các chương trình cũ kỹ, quen thuộc của chúng ta lại kiên nhẫn chờ đợi chúng ta theo bản năng trở lại lối tư duy cũ, tin vào các chương trình trước đây và ngăn cản quyết tâm đạt được thành tựu lớn. Cho dù chúng ta có khả năng thực hiện hay không, tiềm thức vẫn vận động theo hàng chục ngàn hướng đi trước đó và nói với chúng ta: “Không, bạn không thể.”

Thông điệp “Chúng ta có thể làm được!” khó có thể vượt qua hàng loạt chương trình cũ kỹ chỉ trong một hoặc hai giờ đồng hồ. Buổi trò chuyện đầy cảm hứng, các ý tưởng rất phi thường; nhưng khi người hướng dẫn rời đi – động lực cũng tiêu biến.

Mọi thứ sẽ tốt hơn nếu diễn giả đó nói chuyện trước đám đông những người thực hành tự đối thoại tích cực – những người có những chương trình tích cực mới trong máy tính tinh thần của họ. Một tiềm thức đã xóa bỏ những âm bản cũ và thay

thế bằng điều tích cực mới là mảnh đất màu mỡ cho sự phát triển và thành tựu.

QUẢN LÝ NGƯỜI KHÁC

Đây là những điều giám đốc điều hành và giám đốc đào tạo cần lưu ý. Nếu bạn đã từng tự hỏi tại sao các chương trình tạo động lực phải được duy trì hoặc tăng cường độ thường xuyên, thì lý do là bởi những chương trình ấy không thể tạo ra sự thay đổi vĩnh viễn trong não bộ con người. Bạn có đẩy mạnh thời gian và khối lượng chương trình tạo động lực, tăng tần suất đào tạo và không bao giờ rời khỏi người hướng dẫn. Nhưng chỉ cần tách khỏi người hướng dẫn, các chương trình cũ sẽ một lần nữa tiếp quản quyền điều khiển. Có một số động lực bên ngoài kéo dài lâu hơn so với những động lực khác, nhưng tất cả chúng đều từ từ mất đi ảnh hưởng và biến mất.

Nếu vị trí của bạn là đào tạo, phát triển, thúc đẩy động lực, truyền cảm hứng hoặc lãnh đạo người khác, bất kể lĩnh vực và ngành nghề – doanh nhân, nhà quản lý giáo dục, mục sư, cha mẹ hay bạn bè, hãy nhớ rằng những người bạn nói chuyện luôn muốn tin rằng bạn dành điều tốt nhất cho họ. Tuy nhiên, quá trình họ tiếp nhận, tin tưởng và hành động luôn được sàng lọc thông qua các điều kiện và lập trình trước đây của họ.

Vì vậy, nếu bạn thực sự muốn tiếp cận họ, hãy tìm hiểu cách họ tự đối thoại trước. Những cuộc trò chuyện trong vô thức sẽ giúp bạn xác định xem tiềm thức của họ có mở cửa cho bạn hay không. Đầu tiên, làm việc với các cuộc tự đối thoại đang hướng dẫn họ hiện tại, sau đó chia sẻ các phương pháp tự đối thoại cởi mở, rồi quan sát những gì sẽ xảy ra. Con người luôn muốn cải thiện, thay đổi theo chiều hướng tốt hơn. Giúp đỡ họ, bằng phương pháp tự đối thoại tích cực, xem xét bản thân mình từ một góc độ khác, và họ sẽ thay đổi.

Dĩ nhiên, có rất nhiều kiểu động lực bên ngoài không giống việc nói chuyện truyền động lực. Thực tế, hầu hết các động lực chúng ta nhận được đều không rõ ràng. Chúng ta thường dựa vào bạn bè, sách báo, gia đình, may mắn, các khó khăn, thành tựu và áp lực xã hội để xác định bản thân phải làm gì và nên tiếp tục làm gì.

Một trong những động lực chủ yếu nhất của chúng ta là các nhu cầu thiết yếu trong cuộc sống hằng ngày. Chúng là những gì khiến chúng ta thức dậy mỗi sáng, kích thích chúng ta vận động và thúc đẩy chúng ta làm việc suốt cả ngày. Hầu hết mọi người đều thừa nhận rằng chúng ta bị thôi thúc “phải”, “nên”, “cần” hoặc “đúng ra phải” thực hiện hầu hết những điều chúng ta đã làm. Chúng ta thậm chí

còn gán cho nó một từ phổ biến nhằm miêu tả kết quả của quá nhiều loại động lực: *căng thẳng*. Nhưng những động lực bên ngoài này chỉ mang tính tạm thời. Chúng tồn tại cho đến khi nhu cầu biến mất.

Thú vị hơn, não bộ con người không có khu vực được thiết kế để lưu trữ động lực. Do đó, bất kỳ động lực nào xuất phát từ tác nhân bên ngoài, bất kể chúng hay ho hay mãnh liệt ra sao thì não bộ cũng đều không thể lưu trữ.

ĐỘNG LỰC DUY TRÌ DUY NHẤT

Vì, như tôi phát hiện, ý nghĩa chính xác nhất của “động lực” là “tiến vào chuyển động”, nên chắc chắn khi động lực xuất hiện, nếu có một cuộc bỏ phiếu, hầu như chúng ta sẽ quyết định tự đưa bản thân mình “vào chuyển động” hơn là nhờ người khác quyết định thay.

Nếu muốn có động lực – và *duy trì* động lực – bạn phải có phương pháp tự đối thoại đúng đắn. Phương pháp tự đối thoại phù hợp sẽ giúp tạo ra động lực bên trong – loại động lực duy nhất kéo dài, vì nó hình thành từ chính hoạt động của não bộ.

Giải pháp tốt nhất để gắn bó với động lực chính là trở thành người truyền cảm hứng cho chính bản thân mình. Khi đó, bạn không cần huấn luyện viên ở bên, mọi lúc, mọi nơi. Không cần chờ đợi người

khác giúp bạn nạp năng lượng và thúc đẩy hành động. Thật tuyệt vời khi bạn không bao giờ cần ai đó thúc đẩy bạn hành động phải không?

Huấn luyện viên trong bạn sẽ làm tất cả những điều đó, nếu bạn có thể liên kết não bộ với các cuộc tự đối thoại phù hợp và nói cho nó biết nó phải làm gì. Huấn luyện viên tinh thần là tín đồ nhiệt thành nhất của bạn. Thông qua việc tự đối thoại, vị huấn luyện viên này sẽ giúp bạn phát hiện điểm mạnh nhất bản thân và hỗ trợ bạn làm chủ được nó. Người đó sẽ định hướng, nâng cao quyết tâm và xây dựng niềm tin cho bạn. Người đó sẽ trở thành động lực tối thượng của bạn. Và con người đó, chính là *bạn*.

CHƯƠNG 12

Không phải thôi miên – không thuộc tiềm thức

Tôi thường tự hỏi liệu tự đối thoại có phải là một dạng thôi miên hay không. Vì nếu chỉ xét một số yếu tố cơ bản thì tự đối thoại có nhiều điểm khá tương đồng với hình thức tự thôi miên. Tuy nhiên, giữa chúng vẫn có một vài điểm khác biệt quan trọng. Ví dụ, thôi miên tạm thời chiếm quyền kiểm soát tâm trí của bạn mà không có sự tham gia của nhận thức có ý thức. Phương pháp này thường được sử dụng để tạm thời ghi đè lên các chương trình vô thức trong não. Còn tự đối thoại tác động đến các chương trình tinh thần trong phạm vi rộng hơn và “vĩnh viễn” nối lại các kết nối thần kinh trong não thông qua việc lặp lại có ý thức.

Thôi miên đòi hỏi đối tượng phải ở trong trạng thái đặc biệt, một trạng thái có ý thức mở ra

cánh cửa đi vào tiềm thức..Trong lĩnh vực tâm lý học và khoa học y tế, vẫn còn tồn tại một số bất đồng về các hoạt động diễn ra khi ai đó bị thôi miên.

Hầu hết các nhà nghiên cứu đồng ý với nhận định khi một cá nhân trong trạng thái thôi miên, họ dễ dàng tiếp nhận một số gợi ý nhất định. Trong trạng thái này, sự cản trở giữa ý thức và tiềm thức dường như được giảm bớt – nghĩa là, sự xao lãng của ý thức giảm xuống và cá nhân trở nên cởi mở hơn với những gợi ý và hướng dẫn tiềm thức.

Một số chuyên gia trong lĩnh vực thôi miên đã kết luận, trạng thái thôi miên là trạng thái tự nhiên của tâm trí. Vì vậy, theo họ, thực tế hằng ngày chúng ta đều bị “thôi miên”, ảnh hưởng bởi gợi ý tinh tế từ tiềm thức mà chúng ta thậm chí không nhận thức được.

Ví dụ, thôi miên có tác dụng giúp một số người giảm cân, bỏ hút thuốc, hoặc giúp khắc phục sự lo lắng và sợ hãi. Nhờ sự trợ giúp của nhà thôi miên có kinh nghiệm, nhiều người đã tìm thấy nguồn gốc và phương hướng cải thiện ám ảnh hoặc các vấn đề tâm lý khác mà họ đối mặt. Trong lĩnh vực y tế, thôi miên được chứng minh là có hiệu quả giúp giảm hoặc loại bỏ cơn đau trong một số trường hợp.

Nhưng vai trò của tự đối thoại còn lớn hơn thế và có tác dụng trong khoảng thời gian dài hơn rất

nhiều. Sự khác biệt giữa tự đối thoại và thôi miên không chỉ nằm ở phương pháp luận, mà còn về cả mặt lý thuyết. Trong hầu hết các trường hợp, người thôi miên chỉ có thể tạm thời ghi đè lên các chương trình hoặc chi phối quyền kiểm soát một số khu vực trong não bộ. Tự đối thoại thì khác, bạn nắm hoàn toàn quyền kiểm soát và thay vì ghi đè lên bằng các chương trình tạm thời, bạn tái tạo mạng lưới thần kinh để tạo ra những thay đổi dài hạn trong cấu trúc não bộ của bản thân.

Vì thế, trong quá trình thôi miên trị liệu, tiến bộ của bạn sẽ phụ thuộc hoàn toàn vào năng lực của chuyên gia trị liệu. Nhưng khi hoàn toàn nhận thức được các cuộc tự đối thoại của bản thân, bạn chủ động cho phép các chương trình được kết nối với não bộ, từ đó bạn có thể làm chủ bản thân mình.

LÀM CHỦ BẢN THÂN

Trách nhiệm cá nhân là căn nguyên của mọi thứ chúng ta nghĩ, làm, tiếp nhận, thất bại hoặc đạt được trong cuộc sống. Trách nhiệm không phải là “nhiệm vụ” hay “gánh nặng”, càng không phải là thước đo khả năng thực hiện nghĩa vụ pháp lý hoặc trách nhiệm xã hội. Đó là cơ sở cho quyết tâm của mỗi cá nhân chúng ta nhằm đáp ứng nhu cầu cuộc sống và để thỏa mãn chính mình.

Bạn được sinh ra nhờ sự trợ giúp của những người xung quanh, đó có thể là mẹ của bạn, một bác sĩ, hay một hoặc hai y tá. Nhưng bất kể ai là người đã vỗ nhẹ vào lưng đánh thức bạn đến với cuộc sống này, thì bạn đã tự mình hít hơi thở đầu tiên. Hơi thở tiếp theo cũng vậy, và cả những hơi thở sau đó nữa. Chính bạn đã tự mình thực hiện điều đó. Bạn có thể đã nhận được sự giúp đỡ trên hành trình đó, nhưng hơi thở là của riêng bạn. Không ai có thể làm thay cho bạn.

Mỗi ngày, một ai đó trong chúng ta sẽ chết. Nếu từng đứng bên giường một người sắp rời khỏi thế giới này, bạn hiểu dấu mình có nắm chặt bàn tay của người ấy đến mức nào, hơi thở cuối cùng họ trút xuống vẫn là của một mình họ.

Dù chúng ta đã tìm mọi cách để ở lại, dù các bác sĩ và y tá hết lòng cứu chữa, dù ước muốn và nước mắt của những người ở lại có cố níu giữ, chúng ta vẫn sẽ rời đi một mình. Không ai có thể cùng chia sẻ cuộc hành trình này với chúng ta. Chúng ta hít hơi thở đầu tiên bằng chính khả năng của mình, và rồi chúng ta cũng tự mình trút hơi thở cuối cùng.

Vì lẽ đó, suốt quãng thời gian chúng ta sống, tại sao chúng ta lại mong đợi một ai đó hít thở thay chúng ta?

Không ai có thể hít thở thay chúng ta. Không ai có thể nghĩ những điều chúng ta nghĩ. Không ai ở

trong cơ thể chúng ta, trải nghiệm những gì xảy ra, thấu hiểu nỗi sợ hãi, mơ chung một giấc mơ, hoặc rơi nước mắt của chúng ta. Chúng ta được sinh ra, sống và rời khỏi cuộc đời này *hoàn toàn* theo cách riêng của mình. “Bản ngã”, cùng với tinh thần dẫn đường, đó là tất cả những gì chúng ta có. Không ai có thể sống thay bất kỳ khoảnh khắc nào của cuộc đời cho chúng ta. Chúng ta phải làm cho chính mình. Đó chính là *trách nhiệm*.

Thôi miên không thể thay chúng ta quản lý tâm trí của chính mình mà nó là một công cụ giúp chúng ta tạm thời ghi đè lên một số chương trình khó có thể thay đổi trong một sớm một chiều.

Việc thực hành tự đối thoại tích cực thường xuyên lại có vai trò lớn hơn thế. Với các cuộc tự đối thoại chủ động hằng ngày, bạn đang hoàn toàn chịu trách nhiệm với chính bản thân. Bạn có ý thức kiểm soát và chịu trách nhiệm kiểm soát các chương trình có phạm vi ảnh hưởng lớn, tác động đến mọi khía cạnh của thái độ và hành vi.

ĐIỀU KIỆN TIỀM THỨC

Học tập hay điều kiện “tiềm thức” là khái niệm gần với thôi miên và khá phổ biến trong vài năm trở lại đây. Cơ chế hoạt động của nó như sau: Trong khi nghe một bản ghi âm “bình thường”, chẳng hạn

như một bài nhạc nhẹ, âm thanh của mưa, hoặc tiếng suối chảy, bạn cũng đang ngấm tiếp nhận, một cách vô thức, những thông điệp được ẩn giấu trong những âm thanh đó.

Ví dụ, nhạc nền của bản ghi nhạc được nhúng một thông điệp không thể nghe thấy. Khi đó, bạn nghe nhạc, nhưng bạn không ý thức được giọng nói ẩn sau bản nhạc ấy. Thông điệp ấy có thể thuyết phục bạn ngừng hút thuốc, giảm căng thẳng, cải thiện mối quan hệ, hoặc kiếm nhiều tiền hơn, tùy thuộc vào chủ đề đang được đề cập.

Mặc dù đã xuất hiện từ nhiều năm trước nhưng việc sử dụng thông điệp tiềm thức bằng các bản ghi âm không được phổ biến và tôn trọng như thôi miên, có lẽ phần lớn bởi vì cách thức hoạt động của phương pháp này dường như khá hoang đường. Tôi kết luận, trong nhiều trường hợp, việc sử dụng tin nhắn tiềm thức có hiệu quả bởi chủ thể tin rằng bản ghi âm đã tạo ra hiệu ứng giả được¹. Bất kỳ tin nhắn âm thanh nào được ghi quá nhỏ sẽ không làm rung trống tai, khi ấy tín hiệu sẽ không được gửi tới não.

1. Là hiện tượng khi con người trải nghiệm một điều tích cực hay có được một lợi ích nào đó sau khi được cho sử dụng một loại chất/thuốc không có tác dụng hoặc một hình thức điều trị giả nào đó.

Ngược lại, hình ảnh (video) tiềm thức thì lại khác. Bạn có biết vào cuối những năm 1950 và đầu những năm 1960, một báo cáo đã chỉ ra các rạp chiếu phim thường xuyên đưa các thông điệp ngắn hạn vào phim nhằm kích thích người xem mua nước ngọt và bỏng ngô. Chính phủ sau đó đã yêu cầu các rạp chiếu phim ngừng sử dụng các thông điệp quảng cáo ấy trong các bộ phim. Hình thức “kiểm soát tâm trí” phổ biến này dần dần bị loại bỏ và lãng quên. Sau này, chúng tôi đã phát hiện rằng câu chuyện gốc hoàn toàn không đúng sự thật, nhưng bản thân phương pháp đó vẫn được cho là có hiệu quả.

Hình ảnh (video) tiềm thức được thêm vào các bộ phim hoặc chương trình truyền hình có khả năng tạo ra phản hồi cảm xúc từ người xem. Điều này hơi khác so với tin nhắn âm thanh bởi hình ảnh trực quan tác động tới mắt và não bộ, nhưng ở tốc độ cao nên thường không được chú ý một cách nghiêm túc.

Một loạt pha hành động gay cấn đến nghẹt thở xuất hiện liên tục trong các bộ phim hành động, ví dụ, hình ảnh xẻ đôi hộp sọ và các hình ảnh khủng khiếp khác, khiến người xem căng thẳng, tim đập mạnh... Chúng tạo nên ấn tượng thị giác và kích thích mạnh mẽ cảm xúc trong não bộ, dù gần như hoàn toàn không được chú ý, nhưng hiệu quả của chúng rất thực tế.

Liệu phương pháp tác động tiềm thức này có được áp dụng để thuyết phục chúng ta dùng một loại nước hoa hay mua một loại đồ uống nào đó không? Tôi cá hầu hết các nhà điều hành đại lý quảng cáo tư nhân đều sử dụng. Nếu tâm trí con người, như một số người nhận định, là sân chơi của những người mạnh mẽ, thì những người có thể thao túng và điều khiển suy nghĩ của chúng ta chắc chắn phải trải qua một trận chiến khốc liệt.

Chương này gồm hai nội dung chính:

1. Tự đối thoại không phải là thôi miên và cũng không thuộc tiềm thức. Tự đối thoại cho phép bạn lập trình não bộ một cách có ý thức và trách nhiệm thực hiện hoàn toàn thuộc về bạn.
2. Một số người sẽ sử dụng hình ảnh hoặc âm thanh để lập trình tâm trí của bạn phục vụ mục đích của họ. Hãy học cách làm chủ tâm trí của chính bạn. Vì nếu không chịu trách nhiệm về suy nghĩ của chính mình, bạn đã mở tâm trí cho ý tưởng của người khác. Là một cá thể độc lập, chúng ta nên học cách kiểm soát tâm trí của chính mình, và không cho phép bất kỳ ai áp đặt hoặc gây ảnh hưởng lên chúng ta.

Tự đối thoại và những định hướng bạn đưa ra cho bản ngã sẽ luôn là hình thức bảo vệ tinh thần chắc chắn nhất. Sử dụng các nguồn lực của tâm trí bạn; yêu cầu chúng hành động; nghĩ cho chính mình; nói với chính mình; hướng dẫn và lập trình tâm trí của bạn theo cách bạn lựa chọn – Không ai có thể làm điều đó thay cho bạn. Không ai có quyền làm việc đó.

CHƯƠNG 13

Càng đơn giản, càng hiệu quả

Càng tìm hiểu về tự đối thoại, chúng ta càng phát hiện ra nhiều phương pháp sử dụng hình thức này, từ đó giúp bản thân thực hành tự đối thoại dễ dàng hơn và có hiệu quả lâu dài hơn.

Nếu bạn không thực hiện, thì dù ý tưởng có hay, có tuyệt vời đến đâu cũng vô ích. Sau nhiều năm nghiên cứu lĩnh vực phát triển cá nhân và đánh giá nhiều mô hình lý thuyết sẵn có, tôi đã tìm thấy một số khái niệm yêu thích. Các mô hình này rất hiệu quả và mang lại rất nhiều ý nghĩa giá trị. Nhưng nhiều mô hình lý thuyết trong đó lại quá khó để đưa vào thực tiễn, vậy nên chúng ta không thử, hoặc ngừng sử dụng chúng sau một thời gian ngắn.

Bất kỳ chương trình nào mất quá nhiều thời gian, đòi hỏi quá nhiều công sức, hoặc quá phức

tập khi áp dụng đều sẽ bị gạt bỏ, ngay cả với những người say mê hoàn thiện bản thân nhất.

Một số mô hình phát triển cá nhân thường bị phân loại chung với các thiết bị tập thể dục tại nhà, sử dụng một lần và để đó. Chúng, giống như bộ tạ tay hoặc các bài tập hay những video hướng dẫn khiêu vũ, là một ý tưởng hay ho lúc ban đầu, nhưng chúng lại quá phức tạp. Vì vậy, chúng ta đã giấu chúng đi và tự an ủi rằng về sau chúng ta sẽ sử dụng. Do đó, thay vì được để ở một nơi sạch sẽ và thoáng mát, bị hao mòn do sử dụng quá mức, thì các cuốn sách, thiết bị điện tử, hay những công cụ đắt tiền phục vụ cho công cuộc tự cải thiện bản thân thường kết thúc trên chiếc bàn đại hạ giá trong phiên chợ giảm giá.

Rất nhiều người từng trải lòng với tôi về các chương trình phát triển cá nhân họ tìm hiểu, nhưng chưa bao giờ hoàn thành kế hoạch – không tính đến việc thực hiện những chương trình đó. Tôi có thể thông cảm với họ. Bắt đầu một kế hoạch phát triển cá nhân đòi hỏi sự siêng năng và tính tự giác rất lớn, ngay cả với những chương trình đơn giản nhất.

Lần đầu tiên chứng kiến ảnh hưởng đáng kinh ngạc trong cuộc sống sau khi thực hành các ý tưởng và kỹ thuật phát triển cá nhân, tôi nhớ mình đã sửng sốt khi phát hiện rất nhiều người không đạt

được điều tương tự. Những kết quả đáng buồn ấy xảy đến do sự coi nhẹ bản thân và niềm tin tiêu tan dù chắc chắn mọi chuyện sẽ không tồi tệ như thế nếu họ chịu nỗ lực, dù chỉ một chút.

Sau khi tìm hiểu và phân tích các phương pháp thường sử dụng để thực hiện các thay đổi, tôi đã hiểu tại sao rất ít người áp dụng chúng thành công. Chỉ khi khuynh hướng quyết định cá nhân đủ mạnh – nghĩa là yếu tố di truyền và điều kiện sống tạo ra thái độ và ý chí, *đòi hỏi* sự hoàn thiện và thay đổi – bằng không những trở ngại bình thường của cuộc sống hằng ngày sẽ khiến chúng tự động bỏ cuộc.

Chúng ta đều biết bản thân có thể làm tốt hơn. Tôi chắc chắn hỏi mười người, cả mười người sẽ đều trả lời: họ muốn cải thiện *điều gì đó*. Đó có thể là những lợi thế vật chất như một ngôi nhà mới, chiếc xe hơi mới, bộ quần áo mới, món đồ nội thất mới, tiền gửi ngân hàng nhiều hơn, hay kiếm thêm thu nhập từ sở thích cá nhân. Hoặc có thể là những lợi thế về tinh thần như có thêm thời gian hoặc tự do hơn để làm những việc mình muốn – đi du lịch, ở bên gia đình, thư giãn, tận hưởng, kiến tạo, hoặc làm những điều chúng ta yêu thích. Nhiều người khác lại muốn cải thiện trình độ, tìm hiểu một lĩnh vực mới, bắt đầu các sở thích mới và trau dồi kỹ năng của bản thân.

CUỘC CẠNH TRANH HẲNG NGÀY

Theo quy luật nguyên nhân - kết quả, khi cải thiện bản thân, những điều chúng ta muốn có trong cuộc sống tự nhiên sẽ đến. Theo đó, khi bạn cải thiện *con người* bạn, cuộc sống của bạn cũng sẽ được cải thiện. Nếu con người bên trong của bạn càng hoàn thiện, thì thành công ở bên ngoài bạn đạt được càng nhiều. Nhưng việc thay đổi bản thân từ bên trong đôi khi không dễ dàng như chúng ta mong muốn.

Khi muốn cải thiện bản thân, chúng ta không chỉ cạnh tranh với các chương trình cũ của bản thân, mà còn cạnh tranh với các nhu cầu của cuộc sống hằng ngày. Mỗi người chúng ta đều có ba nguồn lực, đó là *thời gian, năng lượng, và tâm trí* (bao gồm suy nghĩ và cách chúng ta tư duy).

Mong muốn cải thiện bản thân của chúng ta cạnh tranh với thời gian chúng ta làm việc, chăm sóc gia đình và thực hiện các nhu cầu cần thiết khác. Đồng thời, nó cũng cạnh tranh với số năng lượng mà chúng ta tiêu thụ để làm mọi thứ cần thiết, nhằm cân bằng cuộc sống của chúng ta theo trật tự hợp lý. Vì thế, nhiều khi chúng ta hoàn toàn kiệt sức. Ngoài ra, mong muốn cải thiện bản thân cạnh tranh với các yêu cầu mà chúng ta hay những người khác đã đặt ra về tinh thần. Chúng ta có rất nhiều

thứ cần suy nghĩ, nhiều quyết định lớn nhỏ cần thực hiện, nhiều vấn đề cần xem xét và giải quyết.

Chúng ta luôn bận rộn với những ưu tiên số một, để rồi không có thời gian, năng lượng, hay tâm trí để chú trọng tới một điều gì đó có thể làm cho mọi thứ khác hoạt động suôn sẻ hơn. Chúng ta quá bận với việc sửa tàu, mà nhận ra rằng chúng ta đang đi sai hướng. Chúng ta quá bận để tồn tại hơn là để tìm ra *cách sống*.

Tôi vẫn nhớ cảm giác phấn khích vào nhiều năm trước, khi lần đầu trở lại trường học với vai trò là một ông bố trẻ, tôi đã thực hiện những ý tưởng mà tôi cho rằng chúng là phương án tự hoàn thiện bản thân tuyệt vời nhất. Một ý tưởng đơn giản và mới vào thời điểm đó, dành ra hai mươi phút mỗi đêm để ghi lại mục tiêu, xem xét tiến trình thực hiện và hình dung phương hướng đạt được mục tiêu đặt ra. Đây là một ý tưởng tuyệt vời, một trong những phương pháp kinh điển – nhưng có hiệu quả tốt.

Nhưng tôi nhanh chóng nhận ra, việc trải qua hai mươi phút mỗi đêm đôi khi lại vô cùng khó khăn. Trong hoàn cảnh, như tôi thời điểm đó, vừa đi làm, vừa phải chăm sóc gia đình, cũng vừa đi học cả ngày và chỉ có thể ngủ 5 hoặc 6 giờ mỗi đêm, việc duy trì thực hiện điều đó là một thách thức lớn. Dù tâm trí đang mắc kẹt ở đâu đó giữa các bài kiểm tra tâm lý

học và hoàn thành kế hoạch kinh doanh để nộp lúc tám giờ sáng hôm sau, vậy mà tôi vẫn phải dành ra hai mươi phút mỗi đêm để lên kế hoạch, mục tiêu. Thế nên khi đó, “cải thiện bản thân” nhanh chóng chuyển từ một việc trọng đại sang một việc làm vặt vãnh, ngớ ngẩn. Thật khó để nghiên cứu mục tiêu khi bạn còn không thể mở nổi mắt.

Trải nghiệm đó không phải là duy nhất. Vạch ra mục tiêu hằng đêm là một phương án tự cải thiện bản thân tuyệt vời, nhưng – như sau này tôi đã phát hiện ra – về mặt tinh thần, tôi không sẵn sàng để khởi động ý tưởng, bởi vì tôi đã không kết nối não bộ với các công cụ tinh thần phù hợp để thúc đẩy ý tưởng hoạt động.

CÁC CÔNG CỤ PHÙ HỢP

Vô số người đã thử nghiệm cùng một loại ý tưởng, hướng đến cùng một kết quả. Tuy nhiên, chỉ số ít trong họ tiếp tục kiên trì thực hiện nó. Tôi mừng thay cho những người hiếm hoi đó. Và tôi cũng cảm thấy rất đáng tiếc cho những người không thể, mặc dù họ mong muốn đạt được mục tiêu của mình. *Chỉ là họ không có các chương trình phù hợp để hoàn thành công việc ấy.*

Vậy, làm thế nào để những ý tưởng tốt thực sự có thể cải thiện cuộc sống của chúng ta thành công

khi chỉ có vài người đủ thời gian, năng lượng và tâm trí để thử? Câu trả lời cho câu hỏi này rất quan trọng. Vì nó quyết định tác dụng của một ý tưởng tốt, trong khi những ý tưởng khác thì không: *Bất kỳ mô hình phát triển cá nhân nào muốn thành công cần phải thật đơn giản, dễ dàng áp dụng trong thực tế. Và nó phải phát huy được tác dụng của mình.*

CHƯƠNG 14

Các kỹ thuật mới

Các kỹ thuật giúp việc tự đối thoại phát huy tác dụng tốt hơn rất đơn giản và dễ sử dụng. Một số kỹ thuật đòi hỏi phải dành nhiều thời gian hơn để tìm hiểu và sử dụng chúng, nhưng một số kỹ thuật lại có thể ngay lập tức áp dụng, không tốn chút thời gian nào. Có năm phương pháp sử dụng tự đối thoại; bạn có thể chọn sử dụng một số hoặc tất cả chúng.

TỰ NHỦ

Đây là hình thức tự đối thoại diễn ra thường xuyên, mặc dù chúng ta ít khi để ý đến nó. Tự đối thoại thầm (tự nhủ) có thể là một cuộc đối thoại nội bộ có ý thức hoặc vô thức. Đây là một trong những kỹ thuật dễ nhất và đơn giản nhất cho những ai mới bắt đầu thay thế tự đối thoại tiêu cực bằng tích cực.

Tự đối thoại thầm bao gồm tất cả mọi thứ bạn nghĩ về bản thân những điều khác xung quanh bạn. Phương pháp này tạo ra những thay đổi tinh tế trong thái độ của bạn, từ việc nhìn mọi thứ một cách tiêu cực sang một cách tích cực, hiệu quả hơn.

Giờ đây, khi thức dậy mỗi buổi sáng, thay vì than thở “ước gì mình không phải ra khỏi giường”, bạn nên tự nhủ với bản thân rằng hôm nay là một ngày tuyệt vời – và đã đến lúc để bắt đầu một ngày mới. Vì hầu hết những điều gọi là vấn đề chỉ do chúng ta *coi là* vấn đề, là cách bạn nhìn nhận và đánh giá chúng. Bạn chỉ cần tự nhủ rằng hãy xem xét mọi thứ dưới góc độ tích cực hơn thì vấn đề sẽ được giải quyết. Nếu bạn nghĩ nhận định này có vẻ hơi thiên kiến, thì hãy thử nghiệm phương pháp này vào một ngày nào đó và xem điều gì xảy ra.

Trong quá trình bạn bắt đầu tái cấu trúc các cuộc tự đối thoại từ cũ đến mới, các chương trình lập trình cũ sẽ cố gắng bảo bạn thoát ra khỏi sự thay đổi đó. Vì vậy, ngay từ khi bắt đầu, hãy quyết tâm không nghe theo sự lập trình tiêu cực cũ. Thêm vào đó, vì các cuộc tự đối thoại cũ đã trở thành một thói quen, nên cho dù chúng là những điều tiêu cực, chúng vẫn tạo cho bạn cảm giác tự nhiên và thoải mái. Chỉ khi xác định mục tiêu rõ ràng, bạn sẽ sẵn sàng gạt bỏ các cuộc độc thoại

cũ, ghi đè lên chúng và bắt đầu xây dựng một thói quen mới.

Để bắt đầu, hãy lắng nghe mọi thứ bạn nói với chính bản thân mình mỗi ngày. Chú ý đến bất cứ điều gì bạn nghĩ hoặc nói với bản thân, nếu chúng là hình thức tự đối thoại không phù hợp, ngay lập tức chỉnh sửa và nói lại theo hướng tích cực. “Tôi dường như không thể làm việc có tổ chức ngày hôm nay” ngay lập tức trở thành “Tôi đã làm việc có tổ chức và mọi thứ vẫn nằm trong tầm kiểm soát, đặc biệt là ngày hôm nay!” Khi bạn nghe thấy bản thân nói những câu như “Tôi thực sự gặp vấn đề với điều này...” thì hãy sửa thành “Tôi có thể xử lý chuyện này! Tôi là một người có khả năng xử lý tốt vấn đề.” Hãy sửa câu “Tôi dường như không thể giảm cân” thành “Giảm cân chẳng là vấn đề đối với tôi. Tôi ăn uống lành mạnh, đúng lượng khẩu phần – tôi đang giảm cân và trông tôi thật tuyệt vời!”

Thay vì tự than “Ôi mệt quá!” – vào thời điểm bạn kiệt sức – hãy *ngay lập tức* nói với bản thân rằng bạn luôn tràn năng lượng và nhiệt tình. Và nếu khẩu hiệu này không giúp năng lượng của bạn thay đổi thì cũng không sao; bạn đang bắt đầu xây dựng cho tiềm thức của bạn một tập hợp các hướng dẫn mới. Cứ tiếp tục thực hiện điều đó mỗi khi có cơ hội, rồi nó sẽ bắt đầu phát huy tác dụng. Chúng ta “cảm

thấy” ra sao – mệt mỏi hay tràn đầy năng lượng, uể oải hay nhiệt tình – là do tinh thần và các phản ứng hóa học, sinh lý học trong cơ thể.

Giả sử bạn đang thấy vô cùng mệt mỏi, kiệt sức về cả thể chất lẫn tinh thần sau một ngày dài làm việc chăm chỉ, điện thoại chột đổ chuông, ai đó gọi cho bạn để báo tin vui, hoặc người gọi tới là người quan trọng nhất thế giới với bạn. Điều gì sẽ xảy ra với năng lượng và cả sự nhiệt tình của bạn? Lượng hoóc-môn adrenalin¹ sẽ nhanh chóng chạm nóc và đưa bạn trở lại cuộc sống *ngay lập tức*.

Điều gì đã thay đổi? Sự thay đổi chỉ xảy ra ở tín hiệu bạn gửi đến não, bật những công tắc trong não của bạn và gửi thông điệp tới mọi bộ phận của hệ thống để vực dậy cảm giác vui vẻ, tràn trề năng lượng, trong khi trước đó bạn mệt mỏi đến độ không muốn đứng dậy.

Những thông điệp bạn cung cấp thông qua tự nhủ có thể không rõ ràng. Nhưng não bộ của bạn sẽ ngay lập tức phản ứng và tạo ra kết quả, cho dù chúng có được chú ý hay không. Hãy nhớ rằng, những điều bạn nghĩ chỉ là những xung điện

1. Adrenalin (hay epinephrine): Một hoóc-môn được giải phóng trên tuyến thượng thận khi cơ thể bạn sợ hãi, tức giận hay thích thú và làm tim đập nhanh hơn.

chỉ đạo não bộ chuyển đổi các công tắc quan trọng trong trung tâm điều khiển thần kinh của bạn. Bằng cách thay thế các cuộc tự đối thoại tiêu cực hoặc trung lập trước kia thành các mệnh lệnh mới, bạn sẽ kích hoạt các trung tâm kiểm soát và khiến chúng tự động làm việc cho bạn thay vì chống lại bạn.

Chúng ta từng trải nghiệm quãng thời gian khi ý nghĩ có thể phá hỏng cả một ngày. Thay đổi chương trình thiết lập ban đầu, và thay đổi những điều bạn thầm tự nhủ về bản thân mình. Thay vì mất nguyên ngày để buồn bã hoặc chán nản, bạn sẽ có một ngày quý báu hơn với những thành tựu đáng giá, trạng thái phấn khích, khỏe mạnh cả về tinh thần và thể chất. Thay vì vẽ ra một ngày u ám với sự mất mát, bạn hãy đứng dậy và giành lấy chiến thắng của riêng mình.

TỰ TRÒ CHUYỆN

Bất cứ điều gì bạn nói với bản thân, hoặc nói cho người khác về bản thân bạn, hoặc về bất cứ điều gì khác đều là một dạng của tự đối thoại. Những gì bạn nói đóng một vai trò quan trọng trong việc tạo nên viễn cảnh và định hướng trong tiềm thức.

Nếu những gì bạn nói vẽ ra một viễn cảnh hoặc các mệnh lệnh sai lệch, thì bạn đang cung cấp những thông tin phản tác dụng, kết quả não bộ sẽ

hành động dựa theo thông tin đó và chống lại bạn bằng bất kỳ cách nào. Nói với ai đó rằng bạn không thích công việc hiện tại không giúp công việc của bạn thú vị hơn. Bạn có thể giải tỏa gánh nặng bằng cách quên nó đi. Đây là một kỹ thuật được áp dụng thành công trong hầu hết các hình thức trị liệu. Nhưng nếu bạn thay đổi chương trình tư duy bạn đã tự thiết lập cho suy nghĩ, đặc biệt trong hoàn cảnh khi công việc (hoặc bất kỳ tình huống nào) không thay đổi dù bạn phàn nàn về nó, mọi việc sẽ tốt hơn rất nhiều.

Tự trò chuyện là trọng tâm của “sự chấp nhận”. Đôi khi trong cuộc sống, chúng ta buộc phải chịu đựng một tình huống xấu nào đó. Nhưng việc bạn để tình huống đó ảnh hưởng tới mình hay cách bạn nhìn nhận nó như thế nào là hoàn toàn tùy thuộc vào bạn. Tự trò chuyện và các hình thức tự đối thoại khác là nhân tố quyết định thắng thua bên trong bạn.

Cách dễ nhất để xác định người chiến thắng thực sự trong cuộc sống là lắng nghe việc tự trò chuyện của họ – những điều họ nói về bất kỳ thứ gì. Người chiến thắng sử dụng những lần tự trò chuyện này để xây dựng thái độ tạo ra kết quả chiến thắng. Điều đó không có nghĩa người chiến thắng không bao giờ gặp rắc rối. Chẳng qua họ luyện tập

tự trò chuyện tích cực thường xuyên như thói quen đi bộ, di chuyển, ăn, hoặc ngủ hằng ngày. Và khi tự trò chuyện tích cực trở thành một thói quen, thành công cũng sẽ tự nhiên xuất hiện.

Lắng nghe mọi thứ bạn nói. Liệu những gì bạn vẽ ra có đúng viễn cảnh bạn muốn tiềm thức nhìn thấy hay không? Nếu không, hãy thay đổi chúng. Và nói lại theo cách khác. Học cách xây dựng các cuộc tự trò chuyện tốt nhất về bản thân bạn – thông qua việc lập trình các chương trình tự trò chuyện mới cho bản thân – là món quà tuyệt vời nhất bạn dành tặng chính mình. Sau khi làm chủ được điều này, nó sẽ trở thành một kho báu mà bạn không bao giờ mất.

TỰ TRAO ĐỔI

Đây là một trong những hình thức tự đối thoại dễ sử dụng nhất và cũng rất thú vị. Tự trao đổi thực chất là tự nói chuyện *thành tiếng* và đóng hai vai trong cuộc trao đổi! Hình thức tự đối thoại đạt hiệu quả cao bởi nó thu hút nhiều giác quan của bạn, buộc bạn tham gia nhiều hơn vào việc lập trình bản thân theo cách mới.

Hầu hết chúng ta đều nghĩ, việc thực hành tự trao đổi có thể hơi lập dị, nhưng đó là vì chưa ai nói cho chúng ta biết rằng tự trao đổi với bản thân rất có lợi, đặc biệt khi nói thành tiếng và nói to. (Trừ

trường hợp các vận động viên, họ được đào tạo để tự động viên bản thân bằng lời nói trong khi tham gia thi đấu)

Bạn có thể bắt đầu thực hành tự trao đổi bằng việc vào phòng tắm và khóa cửa lại. Nói chuyện với bản thân thành tiếng, tự hỏi và tự trả lời, mặc ánh nhìn ái ngại của các thành viên trong gia đình.

Trong một lần từ Chicago tới San Francisco, tôi phải quá cảnh ở Denver vào tối ngày 23 tháng 12. Do thời tiết xấu, chuyến bay khởi hành từ Denver bị hoãn, và đến 11 giờ 20 phút, chúng tôi được thông báo rằng vì trời đang có bão tuyết, nên các hành khách có thể phải chờ tại sân bay Denver một vài tiếng hoặc cả đêm.

Bởi trùng mùa nghỉ lễ bận rộn, nên tất cả các chuyến bay đều kín chỗ, do đó sảnh chờ và các khu vực cách ly nhanh chóng chật kín hành khách. Không ai trong số họ vui vẻ vì phải ở cả đêm tại sân bay, hoặc nhờ chuyến bay nối chuyển, hay thậm chí không kịp về nhà đúng đêm Giáng sinh. Tôi chưa bao giờ gặp nhiều người giận dữ cùng một lúc, tại cùng một địa điểm như vậy. Hiển nhiên họ cho rằng cơn bão tuyết xảy ra là lỗi của hãng hàng không – Vậy tại sao không ai đổ lỗi cho Chúa vì đã khiến tuyết rơi trước đêm Giáng sinh?

Sau khi đánh giá tình hình, tôi quyết định thực hành một cuộc tự trao đổi nho nhỏ. Tôi nhìn quanh

khu vực sảnh chờ chật ních người và phát hiện ba chiếc ghế trống cạnh nhau. Vì vậy, tôi bước qua, ngồi xuống ghế giữa và nói chuyện với chính mình – nói rõ thành lời.

Với một giọng rõ ràng, tự tin và mạch lạc, tôi quay sang bản thân mình, người “đang ngồi” trên chiếc ghế trống ở một bên và nói, “Chào, Shad! Có vẻ như chúng ta đã hạ cánh rồi!”

“Ừm!” Tôi trả lời và quay sang chiếc ghế trống ở phía còn lại. “Anh muốn làm gì?”

“Chúng ta nói chuyện đi!”

Cuộc trò chuyện cứ thế tiếp diễn. Đây là một trong những cuộc trò chuyện thú vị nhất mà tôi từng có – *với chính bản thân mình. Nó thật sự có hiệu quả.* Nhờ vậy, không chỉ làm giảm mức độ căng thẳng, mà suốt cả đêm đó, không có ai khác tới ngồi bên cạnh tôi!

Tuy nhiên, có một cách luyện tập an toàn và ít gây chú ý hơn, như tôi đã nói ở phần trước, đó là luyện tập trong phòng tắm. Kế hoạch bắt đầu như thế này: Sáng mai, khi bạn bước vào phòng tắm, hãy nói “chào buổi sáng” với chính bản thân mình. Nói đồng thanh, với khuôn mặt cười rạng rỡ và thái độ hưng phấn. “Hôm nay trông bạn *thật tuyệt vời!* Phong độ của bạn cũng rất tốt, bạn đã sẵn sàng giải quyết bất cứ điều gì chưa?”

Và sau đó hãy tự trả lời câu hỏi của bạn. “Tôi cảm thấy rất *phấn khích*. Tôi vui mừng khi được sống và trải nghiệm cuộc sống này!”

Chỉ cần hai hoặc ba phút tự cổ vũ đó có thể giúp bạn khởi đầu một ngày mới hiệu quả, sẵn sàng đối mặt với mọi thử thách. Đây là phương pháp hữu hiệu giúp bạn tiến lên phía trước và biến một ngày bình thường thành một ngày đặc biệt. Tự tiếp thêm sinh lực, khởi đầu ngày mới một cách tích cực bằng việc tự tin xây dựng cuộc trò chuyện vẫn tốt hơn rất nhiều so với cách trước đây chúng ta thường sử dụng để bắt đầu một ngày.

Trong một chương trình đào tạo, khi nói đến việc bắt đầu ngày mới bằng hình thức tự đối thoại – *tự trao đổi* – về một buổi sáng vui vẻ và năng động, tôi thường thấy một vài gương mặt pha trộn giữa thích thú và hoài nghi, kiểu: “Anh đang đùa đấy hả!” Nhưng vài tuần sau, tôi lại nghe được một câu chuyện khác. Họ kể với tôi rằng họ đã thử, và phương pháp này thật sự có hiệu quả.

Vậy tại sao *không* bắt đầu ngày mới với những điều tuyệt vời nhất về bản thân? Tại sao không chủ động nói với bản thân những gì bạn *có thể làm* vào ngày hôm đó thay vì ngao ngán lắc đầu và nói về những gì bạn *không thể làm*?

Mặc dù bạn có thể thực hiện một cuộc tự trao đổi lặng lẽ, nhưng khi nói thành tiếng, bạn đang

buộc bản thân phải chuyển suy nghĩ thành lời nói. Điều đó giúp suy nghĩ của bạn trở nên rõ ràng và cụ thể hơn nhiều so với việc để chúng trôi dạt trong tâm trí mình.

Một trong những lợi ích khi thực hiện một cuộc trao đổi thành lời với chính mình là bạn sẽ nhận được những câu trả lời thẳng thắn về bản thân. Vào lần đầu tiên, bạn có thể ngạc nhiên trước câu trả lời mình nhận được. Chúng ta hiểu bản thân khá rõ – đôi khi còn tốt hơn so với chúng ta nghĩ. Hầu hết các câu trả lời chúng ta nhận được là câu trả lời *thật lòng* – câu trả lời buộc chúng ta ngừng bao biện với bản thân và nhìn thẳng vào sự thật.

Như tôi đã nói, có thể bạn sẽ thấy thực hiện phương pháp này hơi kỳ quặc hoặc ngu xuẩn vào lần đầu tiên. Tôi hiểu vì tôi từng trải qua cảm giác đó. Nhưng sau một hoặc hai ngày, những lợi ích đạt được sẽ vượt qua sự xấu hổ nhỏ nhoi ấy. Thời gian ngắn sau, bạn sẽ phát hiện mình bắt đầu tự trao đổi trong xe hơi, khi ở văn phòng một mình, trong khi đang đi dạo – ở bất cứ đâu.

Hãy sử dụng một vài khoảnh khắc riêng tư quý giá để nói với bản thân rằng bạn ổn – bạn *tốt hơn* cả ổn. Cứ tiếp tục, nói dũng dạc lên! Nếu bạn có câu hỏi nào đó nhưng chưa tìm thấy câu trả lời, hãy hỏi bản thân câu đó. *Hãy hỏi chính bản thân mình.* Bạn

luôn có một người bạn trung thành ở đó, người luôn chờ để lắng nghe bạn.

GHÌ CHÉP

Một số người đã nói với tôi rằng ghi lại các cuộc tự đối thoại là một trong những dự án thú vị nhất họ đã từng làm.

Tự *ghi chép* là hình thức tự đối thoại mà bạn viết cho bản thân bạn. Các cuộc tự đối thoại dạng này thường là các tuyên bố cụ thể, trực tiếp đưa ra hướng dẫn quan trọng mới cho tiềm thức.

Ngay sau khi khám phá ra những phương pháp tự nói chuyện thiết thực, tôi bắt đầu viết lại các cuộc tự đối thoại trong từng lĩnh vực cải thiện bản thân, sau đó hình thành thói quen đọc chúng hằng ngày. Việc đọc các cuộc tự đối thoại phải được thực hiện mỗi ngày để có thể thực sự lập trình nội dung vào não bộ. Phương pháp này có tác dụng rất tích cực nhưng cũng tiêu tốn khá nhiều thời gian và công sức. Các cá nhân khác sau khi thử phương pháp này cũng đã đạt được kết quả tương tự, tuy nhiên trong mỗi trường hợp, hiệu quả lại khác nhau, liên quan trực tiếp đến nỗ lực mà người tự đối thoại sẵn sàng đưa vào dự án.

Ban đầu, hình thức tự đối thoại này được viết trên thẻ chỉ mục – mỗi thẻ một tuyên bố. Theo thời gian, người thực hành tự đối thoại sẽ tập hợp thành

một tập thẻ các cụm từ tự đối thoại trong nhiều tình huống khác nhau. Bất cứ lúc nào một mục tiêu hoặc vấn đề cụ thể xuất hiện, các cụm thẻ có thể được rút ra và sử dụng mỗi ngày – cứ thế lặp lại – cho đến khi mục tiêu được hoàn thành hoặc vấn đề đã được kiểm soát.

Nỗ lực để tập hợp thẻ ghi nhớ tự đối thoại là cách duy trì thành công chương trình tự đối thoại của bạn. Sau khi quan sát những người đang sử dụng kỹ thuật này, tôi đi đến kết luận, hầu hết chúng không được dạy để ghi chép các cuộc tự đối thoại. Nên chẳng mấy ai làm điều đó.

Trong các cuốn sách của mình, tôi đã liệt kê các cụm từ tự đối thoại phổ biến để độc giả có thể làm theo và sử dụng chúng trong các cuộc tự đối thoại dễ dàng hơn. Tôi nhận ra, trên thực tế, nhiều người có thể làm bất cứ việc gì trừ việc phải ngồi xuống và ghi chép – đặc biệt là phải viết chi tiết và chính xác cụ thể về từ ngữ và ngữ pháp để tái lập trình tiềm thức đúng cách.

Điều đó không có nghĩa là việc ghi chép các cuộc tự đối thoại là chuyện vặt vãnh. Nhưng trừ khi bạn thích làm việc với câu chữ và sẵn sàng tuân theo “quy tắc” ngôn từ, bằng không bạn rất có thể sẽ dừng lại ngay sau khi bắt đầu, dù cho bạn mong muốn thực hành tự đối thoại bao nhiêu đi chăng nữa.

Nhưng đối với những người đã biết cách trình bày và ghi chép các cuộc tự đối thoại, thì ghi chép là một phương pháp hiệu quả để củng cố các công cụ khác mà bạn sử dụng để tái lập trình tiềm thức. Nó giúp bạn tập trung sự chú ý, kích thích suy nghĩ và thúc đẩy bạn tích cực tham gia vào quá trình xóa bỏ và thay thế các chương trình tiêu cực cũ.

Trước khi quyết định liệu việc ghi lại các cuộc tự đối thoại đơn giản và dễ dàng với bạn hay không, bạn hãy cứ thử thực hành phương pháp này trước. Nếu không hiệu quả với bạn, nó sẽ tự động kết thúc. Nếu ghi chép *hiệu quả* với bạn, vậy thì bạn không chỉ tận hưởng quy trình – mà còn vui mừng với kết quả của nó nữa.

GHÌ ÂM CÁC CUỘC TỰ ĐỐI THOẠI

Ý tưởng nghe lại các cuộc tự đối thoại lần đầu tiên xuất hiện trong đầu tôi vào năm 1968. Lúc đó, tôi đang bắt đầu phát triển những phiên bản đầu tiên của các chương trình băng đĩa về tự hoàn thiện bản thân cho một công ty bán hàng. Tôi đã viết và ghi âm các câu tự đối thoại thành một bài nói ngắn, trong đó hình thức đơn giản nhất là các cuộc tự đối thoại kiểu “Tôi có thể làm điều đó!” để nhân viên bán hàng có thể bật chiếc băng cát-xét đó và nghe khi doanh số bán hàng sụt giảm. Đồng thời, tôi cũng

tự làm một cuốn băng ghi lại các cuộc đối thoại, để giúp tôi đạt được một số mục tiêu nghề nghiệp và tài chính đã đặt ra.

Giờ nghe lại các băng cát-xét gốc đó, tôi thấy hơi xấu hổ vì chất lượng kém chuyên nghiệp. Nhưng nhìn chung, chúng đã gặt hái được một số thành công đáng kể; việc lắng nghe những lời khuyến khích không chỉ có tác dụng tích cực với một vài nhân viên bán hàng, mà chính bản thân tôi cũng được hưởng lợi nhờ các cuốn băng cát-xét không chuyên nghiệp và được ghi âm tại nhà.

Nhiều năm sau đó, vào những năm 1980, tôi quay trở lại ý tưởng này, đó là khoảng thời gian tôi gặp khó khăn trong việc giảm cân. Trước tự đối thoại, tôi đã thử mọi biện pháp khác như: ăn kiêng (không hiệu quả), tìm gặp chuyên gia dinh dưỡng (tôi không đến nữa), thực đơn ăn kiêng tự tạo (thường được gọi là “chương trình bỏ đói bản thân”) và các chương trình kết hợp, ví dụ như tập thể dục trong ba mươi phút và chỉ uống nước ép bưởi.

Kỳ lạ thay, càng tập thể dục nhiều, tôi càng thấy đói. Đồng thời, khi giảm cân càng nhiều, tôi càng tự nhiên muốn thưởng cho mình “một thứ gì đó đặc biệt” – thứ mà nếu ăn nó, tôi sẽ tăng nhiều hơn số cân mà tôi giảm được. Câu chuyện của tôi giống như câu chuyện của hàng chục ngàn

người khác, những người đã giảm cân và tăng cân trở lại.

Vì vậy, tôi quyết định thử nghe các cuộc tự đối thoại giúp giảm cân. Nếu muốn xử lý một vấn đề, bạn phải xử lý từ gốc – nghĩa là phải có một chế độ nghe tự đối thoại hoàn chỉnh, bao gồm mọi khía cạnh vào mọi giai đoạn trong cuộc sống, nguyên nhân gây ra vấn đề, hoặc mọi lĩnh vực trong suy nghĩ của bạn, những thứ gắn chặt bạn với các chương trình cũ. Sau một thời gian, việc lắng nghe các cuộc tự đối thoại thẳng thắn về nguyên nhân dẫn đến vấn đề giúp tôi trở lại tầm kiểm soát, khiến tôi hăng hái hơn và giữ tôi duy trì trạng thái đó. Ngoài kết quả đạt được, ưu điểm tốt nhất của phương pháp này là nó không tốn quá nhiều thời gian hoặc nỗ lực, ngoài những lúc tôi bận ghi âm. Sau khi nghiên cứu và thử nghiệm để lựa chọn phương pháp thực hành ghi chép và ghi âm các cuộc tự đối thoại hoàn chỉnh nhất, tôi đã ghi lại hàng trăm cuộc tự đối thoại, gồm nhiều lĩnh vực, từ sức khỏe đến các mối quan hệ, lòng tự trọng, sự nghiệp, tài chính, căng thẳng và thậm chí là các buổi tự đối thoại cho trẻ em.

Trong thời gian đó, tôi cũng viết và sản xuất các bộ băng cát-xét đặc biệt ghi âm các cuộc tự đối thoại về nhiều chủ đề. Sau đó, tôi may mắn được chủ trì

một số chương trình tự đối thoại nổi bật trên sóng truyền hình toàn quốc (Các chương trình đó là *Sáu mươi phút thành công*, *Tự đối thoại giảm cân* và *Tự đối thoại cho trẻ em*). Nhờ các chương trình này, cùng với việc nhiều lần tham gia *The Oprah Winfrey Show* và xuất hiện trên đài CNN, chẳng mấy chốc việc tự đối thoại đã được hàng ngàn người biết đến. Cuối cùng, tự đối thoại đã phát huy tác dụng – chính nó đã và đang thay đổi cuộc sống của rất nhiều người.

(Thú vị hơn, những người xem các chương trình truyền hình và đặt mua các bộ băng cát-xét về tự đối thoại thường không hiểu rõ về tự đối thoại hay việc tái lập trình hoặc tái kết nối các đường dẫn thần kinh trong não bộ – họ chỉ đặt hàng và lắng nghe chúng hằng ngày). Về sau, ngày càng có nhiều cá nhân nhận ra tầm quan trọng của việc tái lập trình tiềm thức và hiệu quả của các việc đơn giản như lắng nghe các cuộc tự đối thoại đúng đắn giúp hoàn thành công việc.

Sự ra đời của những cuốn băng ghi âm về tự đối thoại cũng đánh dấu sự xuất hiện của một phương pháp – một *công nghệ*, kết hợp giữa khoa học và các nguyên tắc cơ bản trong lập trình, với một công cụ mà bất cứ ai cũng có thể sử dụng. Ngoài ra, đây còn là một công cụ công nghệ có cơ chế hoạt động tương tự như não bộ.

Kể từ thời điểm đó, vô số cuộc tự đối thoại đã được sản xuất, đề cập tới nhiều lĩnh vực, phục vụ nhiều đối tượng và được rất nhiều người nghe ưa thích. Cách đây không lâu, tôi mở một buổi hội thảo quy mô lớn về tự đối thoại. Trong giờ nghỉ, khi tôi đang ký tặng sách và trò chuyện với khán giả, một gia đình đã đến gặp tôi. Gia đình ấy có một người đàn ông lớn tuổi, đôi vợ chồng trung niên và một cậu bé khoảng sáu tuổi.

Người đàn ông lớn tuổi tự giới thiệu mình, và nói với tôi rằng ông ấy và cậu con trai đã tham dự một buổi hội thảo về tự đối thoại của tôi 25 năm trước. Kết thúc buổi hội thảo, ông đã mua một bộ băng cát-xét về các cuộc tự đối thoại. Ông đã nghe các cuộc tự đối thoại hằng ngày, và chúng tạo ra nhiều thay đổi tích cực trong cuộc đời ông. Cậu con trai của ông ấy khi đó cũng thường hay nghe cùng ông và cũng nhận được những ảnh hưởng rất tích cực.

Rồi người đàn ông tự hào giới thiệu người đàn ông trung niên đứng bên cạnh ông là con trai, còn cậu bé kia là cháu của ông ấy – và cho đến ngày hôm đó, tất cả mọi người trong gia đình vẫn lắng nghe các cuộc tự đối thoại. Đứng trước mặt tôi là đại diện của *ba thế hệ* thực hành tự đối thoại tích cực. Và họ thật tuyệt vời: những người luôn tươi cười rạng

rõ, năng động, tích cực, những người đã biến tự đối thoại thành một phần trong cuộc sống của họ. Người cháu trai sáu tuổi tươi cười đứng trước mặt tôi, đã hiểu mọi điều tôi nói về tự đối thoại trong buổi hội thảo. Cũng giống như cha và ông của mình, cậu bé vẫn tiếp tục lắng nghe. Và tôi thấy ánh sáng lấp lánh trong mắt cậu.

Tôi từng được nghe vô số câu chuyện thành công nhờ tự đối thoại suốt nhiều năm qua. Nhưng đối với tôi, khoảnh khắc gặp gỡ đó là thiêng liêng hơn cả, nó không chỉ tiếp thêm sức mạnh cho tôi, mà còn là minh chứng rằng giấc mơ của tôi đã trở thành hiện thực. Cuộc sống thay đổi, các thể hệ cũng thay đổi, nhờ tự đối thoại.

TIN HAY KHÔNG TÙY BẠN

Ví dụ điển hình về câu chuyện tôi muốn gửi tới các bạn là câu chuyện tôi nhận được trong một bức thư từ một người phụ nữ. Sau khi tham dự một buổi hội thảo về tự đối thoại, cô ấy đã quyết định lắng nghe băng ghi âm với mong muốn tìm thấy lối thoát trong “mối quan hệ gia đình” – đặc biệt là mối quan hệ với chồng mình. Cuộc sống của họ không hề suôn sẻ, cả về mặt tài chính hay bất cứ phương diện nào khác và cô ấy muốn thay đổi tình trạng này. Trong khi đó, chồng cô có vẻ như có dấu hiệu muốn

từ bỏ mối quan hệ này, tuy anh ấy không thể hiện quá rõ ràng.

Sau khi hoàn thành việc viết các thẻ tự đối thoại và ghi âm chúng. Cô lựa chọn các chủ đề về việc cải thiện mối quan hệ cá nhân, lòng tự trọng, thiết lập mục tiêu và việc quản lý bản thân. Cô đã lắng nghe chúng mỗi buổi sáng, vào thời gian rảnh trong ngày, và mỗi tối trước khi đi ngủ. Cô ấy nghe các cuộc tự đối thoại bằng loa ngoài, rồi sau đó làm những công việc khác. Lần đầu tiên cô bắt đầu nghe các cuộc tự đối thoại tích cực này, chồng cô chả mấy quan tâm đến nó.

Nhưng sau vài tuần, chồng cô đã đưa cô ra ngoài ăn tối. Trong bữa tối, họ đã thảo luận về các cuộc tự đối thoại mà cô đang nghe. Ngày hôm sau, anh ấy vẫn tỏ vẻ rằng mình không quan tâm, nhưng cô vẫn ghi nhớ điều đã học được trong buổi hội thảo: “Đừng lo lắng quá nhiều về những gì mọi người xung quanh bạn nghĩ về các cuộc tự đối thoại của bạn. Hãy cứ tiếp tục.”

Sang đến tuần thứ ba, chồng cô nhờ cô bật lại một chủ đề cô đã nghe trong khi họ thay đồ vào buổi sáng. Trước đó, cô nhận thấy gần đây họ cãi nhau ít hơn, nhưng cho đến tận sáng hôm đó, anh ấy chưa bao giờ thể hiện sự quan tâm tích cực đến các cuộc tự đối thoại cô nghe mỗi ngày. Và rồi người chồng

dần có những thay đổi đáng chú ý trong thái độ và cách cư xử đối với cô và với các vấn đề anh gặp phải trong công việc.

Kết quả, cả hai bắt đầu trò chuyện nhiều hơn, cùng nhau xây dựng và thực hiện một số kế hoạch mới. Các cuộc tự đối thoại của cô đã tạo ra những thay đổi tích cực với người chồng, như đã làm với cô! Dù anh ấy có tin vào những cuộc tự đối thoại hay không không quan trọng. *Tiềm thức không hề quan tâm*; nó chỉ hành động dựa trên mệnh lệnh mới mà anh ấy đã vô thức lập trình. Anh ấy, trong vô thức, chấp nhận chương trình mới – loại hình chương trình với vai trò nhạc nền cho cuộc sống hằng ngày của họ một cách tích cực hơn.

Lắng nghe bản ghi âm các cuộc tự đối thoại đem lại một số lợi thế tuyệt vời trong lĩnh vực phát triển bản thân. Ưu điểm đầu tiên và quan trọng nhất khi lắng nghe các cuộc tự đối thoại tích cực chính là khả năng hình thành các kết nối thần kinh trong não và cải thiện cuộc sống trong khi bạn đang làm việc khác. Bạn không cần phải tập trung toàn bộ tâm trí để lắng nghe. Bởi vì chỉ cần các cuộc tự đối thoại mở đủ lớn để nghe thấy rõ ràng, ngay cả khi nó đang chạy nền, tiềm thức của bạn vẫn sẽ lắng nghe và bạn rộn lập trình thông tin tích cực mới cho dù bạn có chú ý hay không.

Một lợi thế khác là phương pháp lắng nghe đặc biệt thuận tiện trong xã hội công nghệ ngày nay. Tất cả những gì bạn phải làm là mở ứng dụng tổng hợp các cuộc tự đối thoại, tìm kiếm danh sách phát được liệt kê trên màn hình điện thoại thông minh, chọn chủ đề bạn muốn nghe và bắt đầu nghe. Việc này dễ dàng hơn nhiều so với việc viết các kịch bản về xây dựng niềm tin, đọc và đọc lại một cuốn sách, hoặc cố gắng theo một khóa học về hoàn thiện bản thân.

Tuy nhiên, một lợi thế ấn tượng khác là vì chúng có sẵn nên chúng ta có thể nghe bất cứ khi nào chúng ta cần, lựa chọn các cuộc tự đối thoại phù hợp với tình huống để cung cấp động lực bên ngoài ngay lập tức. Đồng thời, chúng sẽ lập trình động lực duy trì cho tiềm thức của chúng ta để giúp chúng ta đạt được một kết quả lâu dài.

Một trong các cuộc tự đối thoại yêu thích nhất của tôi có tựa đề *Believing in Incredible You* (tạm dịch: *Tin vào con người tuyệt vời trong bạn*). Chỉ trong vài phút đầu tiên, bạn sẽ không thể không cảm thấy phấn khởi hơn, suy nghĩ thông suốt hơn, làm việc năng suất hơn. Bên cạnh đó, nó cũng tử mĩ và liên tục tái lập trình con người tôi, để tôi trở nên hoàn thiện hơn, tích cực hơn *mỗi ngày*.

Lắng nghe các cuộc tự đối thoại giống như việc bạn có một huấn luyện viên cá nhân, một người bạn

trung thành luôn đứng bên khuyến khích, động viên, tin tưởng và thúc đẩy bạn tiến lên *ngay ngày hôm đó, tại thời điểm đó*.

Nếu bạn còn đang băn khoăn trong việc lựa chọn phương pháp phù hợp để thiết lập tương lai tốt đẹp của riêng bạn, tôi khuyến khích bạn nên lắng nghe các cuộc tự đối thoại. Trong tất cả các cách thực hành tự đối thoại, lắng nghe các cuộc tự đối thoại phù hợp là phương án hữu ích và bền bỉ nhất. Chỉ cần nhấn vào màn hình, chọn chủ đề và bật nó lên. Tiềm thức của bạn đang lắng nghe chúng.

CHƯƠNG 15

Bắt đầu

Bây giờ hãy ôn lại những điều đã học về tự đối thoại và làm thế nào để có thể bắt đầu sử dụng phương pháp này hiệu quả nhất.

Kể từ khi tôi bắt đầu nghiên cứu và viết về tự đối thoại vào những năm 1980, chúng ta đã học được nhiều điều và thay đổi nhiều thứ. Ngày nay, mọi người khắp nơi trên thế giới đã trở thành “những người tự đối thoại tích cực”, và niềm hứng thú với tự đối thoại tiếp tục phát triển tốt bậc. Từ khi xuất bản lần đầu vào năm 1986, số lượng độc giả của cuốn sách không ngừng phát triển, tính đến nay, ấn bản này đã được dịch và xuất bản tại hơn 70 quốc gia trên thế giới.

Khi cộng đồng yêu thích tự đối thoại tăng lên, đồng nghĩa với việc số lượng người muốn thay đổi chương trình thông qua tự đối thoại tích cực cũng

tăng cao. Như chúng ta đã biết, các bài tự đối thoại với những cụm mẫu câu chuyên biệt, đã được ghi âm và lắng nghe trên mọi định dạng, kể từ thời băng cát-xét xa xưa cho tới đĩa nén và ngày nay được đăng tải trên Internet.

Tự đối thoại tích cực có thể phổ biến trong cộng đồng toàn cầu là nhờ các nghiên cứu thần kinh học đã đưa ra các *bằng chứng khoa học* chứng minh vai trò quan trọng mà tự đối thoại nắm giữ, trong thái độ, tình trạng sức khỏe, cuộc sống thường ngày và trong thành công của chúng ta. Và mọi người đều *hiếu* điều đó. Trong thời đại công nghệ máy tính, con người dễ dàng nắm bắt những kiến thức cơ bản của tự đối thoại và lập trình chương trình tinh thần, đồng thời ứng dụng các kết quả nghiên cứu về tự đối thoại để giúp cuộc sống của họ tốt đẹp hơn.

May mắn thay, chúng ta đã tìm hiểu một cách cụ thể về phương pháp thực hiện điều đó. Tôi đã xây dựng một chu trình ba bước nhằm chú trọng phát huy hiệu quả của tự đối thoại, gồm *Kiểm soát, Chính sửa và Lắng nghe*.

KIỂM SOÁT

Kiểm soát việc tự đối thoại của bạn. Thực hành việc ý thức tất cả những lời nói và suy nghĩ của bạn.

Cách tốt nhất để kiểm soát việc tự đối thoại là luyện *thiền chánh niệm*. Chánh niệm ở đây nghĩa là “nhận thức điều ta đang nhận thức”. Khái niệm này xuất phát từ việc luyện thiền và được chứng minh là đóng góp một phần quan trọng trong khoa học đời sống. Chánh niệm không chỉ giúp bạn nhận thức những điều bạn nghĩ mọi lúc, mà còn tạo ra sự cân bằng, giảm căng thẳng và làm giảm độ lớn của hạch hạnh nhân – khu vực kích hoạt hệ thống phản ứng chiến hay chạy¹ của não bộ.

Chánh niệm quan trọng với tự đối thoại vì nếu muốn thay đổi phương thức tự đối thoại, bạn phải xác định được hình thức tự đối thoại hiện tại của bạn và luôn luôn kiểm soát tự đối thoại của mình. Hãy lắng nghe cả những điều bạn nói thành lời và tự nhủ thầm, hoặc nghĩ, với chính bạn. (Tự đối thoại luôn xuất hiện trong não bạn, mặc dù bạn chỉ nhận ra khoảng 10% trong đó). Chúng có thể là mẫu đối thoại có ý thức hoặc vô thức, bao gồm mọi thứ bạn nghĩ về bản thân hoặc về bất cứ điều gì.

Khi bắt đầu học cách kiểm soát tự đối thoại, bạn phải cẩn thận lắng nghe chính mình, nhờ thế

1. Phản ứng chiến hay chạy (fight or flight response): Một phản ứng sinh lý xảy ra khi cơ thể cảm thấy bị đe dọa, nguy hiểm đến sự sống còn.

bạn sẽ nhận ra những điều mình đã và đang nói với bản thân có thể tạo ra phản ứng tiêu cực cho chính bạn. Khi đó, bạn sẽ biết bạn cần thay đổi việc tự đối thoại như thế nào.

CHỈNH SỬA

Khi phát hiện bản thân sử dụng hình thức tự đối thoại sai, cho dù là nghĩ hoặc nói, *hãy ngay lập tức chỉnh sửa thông điệp đó*, biến nó thành một thông điệp tích cực. Ví dụ, khi bạn thấy mình nói các câu như “Tôi gặp rắc rối với vấn đề này”, sửa lại ngay thành “Tôi có thể xử lý việc này. Tôi có khả năng xử lý vấn đề rất tốt”.

Mỗi ngày chúng ta tạo ra hàng trăm tuyên bố hoặc nhận xét, do đó chúng ta dường như không quan tâm đến việc tạo ra các thông điệp theo hướng tích cực. Nhưng bạn nên biết mỗi thông điệp này đều có ảnh hưởng trực tiếp đến tiềm thức của bạn, và nếu được nhắc lại đủ nhiều, chúng thực sự sẽ được kết nối để chỉ đạo hoạt động trong não bạn. Theo từng năm, những suy nghĩ và lời nhận xét sẽ được tập hợp và cộng dồn vào hàng chục ngàn chỉ thị vô thức quan trọng trong não bộ. Chúng vô cùng quan trọng – vì chúng có thể tạo ra ảnh hưởng đến những thứ bạn đạt được, cách bạn cảm nhận về mọi thứ và con người bạn sẽ trở thành.

Việc chỉnh sửa những lời tự đối thoại không giúp bạn xóa đi những chương trình đang có. Nhưng nếu tiếp tục làm điều đó, chỉnh sửa sẽ ngăn bạn kết nối những thông tin giống hệt nhau.

LẮNG NGHE

Như ta đã biết ở chương trước, nhiều người muốn thay đổi cách tự đối thoại của mình đã lựa chọn phương pháp lắng nghe các cuộc tự đối thoại tích cực được tải về hoặc nghe trực tuyến trên điện thoại hay máy tính bảng.

Phương pháp ấy được xây dựng dựa trên những điểm tương đồng giữa việc học cách tự đối thoại mới với việc học một ngôn ngữ mới. Bạn học ngôn ngữ đầu tiên bằng cách cảm thụ âm thanh ở xung quanh mình – trên “nền” cuộc sống của bạn. Trong quá trình lớn lên, não của bạn tiếp thu ngôn ngữ này bằng cách ghi lại những từ và câu mà bạn nghe hằng ngày, sau đó cố định chúng trong não. Tương tự, việc lắng nghe các cuộc tự đối thoại hằng ngày cũng giúp bạn kết nối não bộ và tạo ra hiệu quả như việc học ngôn ngữ mới.

Như tôi đã kể, khi bắt đầu nghiên cứu về tự đối thoại, bản thân tôi đã có một bước đột phá. Lúc ấy, tôi rất muốn giảm cân và để làm điều này, tôi quyết định lắng nghe bản ghi âm các cuộc tự đối thoại trong

khoảng mười lăm phút mỗi sáng khi đang cạo râu. Nhờ việc lặp lại quy trình này mỗi ngày, tôi đã kết nối não bộ để nhìn bản thân thon gọn hơn, mạnh khỏe hơn theo cách mới. Nó đã có hiệu quả và thay đổi cuộc đời tôi. Sau mười tuần, tôi giảm được hơn 26kg!

Cho đến hôm nay, số cân nặng cũ đó chưa bao giờ quay trở lại. Tôi đã từ bỏ được các chương trình cũ kỹ, tác nhân gây ra những vấn đề về cân nặng lúc đầu. Sau tất cả mọi nỗ lực, sau bao lần thất vọng khi thử nhiều phương pháp khác nhau, cuối cùng tôi đã tìm ra một giải pháp lâu bền. Tôi đạt được kết quả tích cực mà tôi hằng mong muốn – chỉ bằng việc nghe các cuộc tự đối thoại phù hợp, tôi đã tái kết nối não bộ của mình.

LẬP LẠI LÀ MẤU CHỐT

Nhờ trải nghiệm giảm cân bằng cách sử dụng tự đối thoại tích cực, lần đầu tiên tôi nhận ra rằng bất kỳ ai muốn thay đổi việc tự đối thoại, không kể lĩnh vực họ muốn cải thiện, đều có thể áp dụng phương pháp lắng nghe lời tự đối thoại lặp lại, như tôi đã từng làm. Kết quả của trải nghiệm này thể hiện ở việc giờ đây, mọi người trên khắp thế giới lắng nghe tự đối thoại mỗi ngày.

Lắng nghe các cuộc tự đối thoại là cách thay đổi chương trình tinh thần hiệu quả nhất tôi từng

phát hiện. Sau nhiều năm chứng kiến cuộc sống của nhiều người thay đổi nhờ lắng nghe các cuộc tự đối thoại, tôi kết luận rằng tự đối thoại nên được lắng nghe ở *mọi nhà, mọi nơi* (và tôi đang cố gắng thực hiện điều này). Nó chắc chắn sẽ thay đổi thế giới.

Hiệu quả của lắng nghe các cuộc tự đối thoại nằm ở sự *lặp lại* – yếu tố quan trọng trong việc tái kết nối não bộ. Tái kết nối được thực hiện không đòi hỏi phải mất thêm thời gian, hoặc liên tục tiến hành. Khi thông điệp tương tự càng được nhắc đến thường xuyên, não càng hoạt động mạnh hơn để ghi nhớ chúng. Hãy lắng nghe các cuộc tự đối thoại mỗi ngày, khi bạn chuẩn bị đi làm buổi sáng, khi đang lái xe, thực hiện các hoạt động trong ngày hoặc khi chuẩn bị đi ngủ vào buổi tối để tạo nên sự lặp lại.

Lưu ý: Để đọc danh sách các chương trình tự đối thoại có sẵn, hoặc tải về thiết bị của bạn, hãy truy cập www.shadhelmstetter.com.

CHƯƠNG 16

Bất kể điều gì bạn muốn trong cuộc sống

Khi bắt đầu thực hành tự đối thoại tích cực, phương pháp đầu tiên bạn sử dụng sẽ dựa trên điều bạn muốn cải thiện hoặc đạt được đầu tiên. Nhưng vì tự đối thoại trở thành thói quen tự phát – nên càng sử dụng nhiều, càng dùng nhiều – thành công sẽ dựa vào quá trình bắt đầu hơn là vào phương pháp bạn quyết định sử dụng đầu tiên. Dù bạn làm gì để sống, trình độ học vấn của bạn ra sao, bạn đang gặp phải vấn đề gì, mục tiêu phấn đấu của bạn như thế nào, từng thành công hay thất bại trong quá khứ đều hoàn toàn độc lập với hoạt động của bộ não con người. Vì vậy, ai cũng có thể sử dụng phương pháp tự đối thoại và hưởng lợi từ việc đó.

Cách sử dụng tự đối thoại tích cực có thể tạo ra kết quả khác biệt, tôi sẽ đưa ra một số trường hợp

điển hình trong cuộc sống có thể cải thiện bằng việc sử dụng tự đối thoại. Khả năng ứng dụng tự đối thoại chỉ bị hạn chế bởi tư duy của cá nhân; bản thân tự đối thoại có nhiều cách sử dụng, tùy theo nhu cầu của người dùng. Các ví dụ dưới đây, xét về khía cạnh nào đó, có thể áp dụng cho tất cả mọi người.

Nếu bạn muốn xử lý vấn đề hoặc vượt qua trở ngại

Thay đổi cách bạn tự đối thoại có thể giúp bạn giải quyết nhiều vấn đề. Vấn đề có thể là mọi điều bạn muốn xử lý – dù lớn hay nhỏ, ví dụ như thay đổi thái độ hoặc hành động, khắc phục hậu quả của chuỗi sai lầm liên tiếp. Đôi khi chỉ cần sử dụng một vài lời tự đối thoại chính xác sẽ giúp bạn tạo ra bước ngoặt lớn. Giờ đây, nếu gặp phải một vấn đề nào đó, bạn hãy tự hỏi bản thân: “Liệu các cuộc tự đối thoại cũ của tôi có phải là nguyên nhân gây ra vấn đề này không? Liệu thay đổi phương pháp tự đối thoại mới có thể giúp tôi xử lý tốt không?”.

Nếu bạn muốn đạt được mục tiêu

Luyện tập tự đối thoại trong khi thiết lập mục tiêu có một ý nghĩa quan trọng trong việc thực hiện mục tiêu. Thiết lập mục tiêu và hiện thực hóa chúng chính là cốt lõi để tạo nên những mục tiêu giúp bản thân trở nên khỏe mạnh, giàu có và thông minh;

những mục tiêu đáng giá là yếu tố cần thiết để thực sự hoàn thiện bản thân.

Hãy hình dung bản thân đang thiết lập mục tiêu và không ngừng tiếp thêm năng lượng cho chúng thông qua tự đối thoại. Bạn có thể đạt được mục tiêu mà không cần tự đối thoại, nhưng con đường sẽ khó hơn nhiều. Thối hồn vào những giấc mơ của bạn, tiếp thêm sức mạnh cho tầm nhìn của bạn và thắp sáng con đường bạn đi. Hãy tạo một điểm đến an toàn cho hành trình của bạn, bằng cách thiết lập mục tiêu, hoàn thiện chúng và tự đối thoại với chính mình hằng ngày trên hành trình này.

Việc thiết lập mục tiêu và tự đối thoại tích cực luôn song hành với nhau. Nếu tự đối thoại đúng cách, con đường hướng tới mục tiêu sẽ dễ dàng hơn. Nếu bạn chưa thiết lập mục tiêu – và chưa viết ra được – bạn nên làm ngay đi. Nếu bạn đã là một người tích cực đặt mục tiêu, hãy bảo đảm cho mục tiêu của chính bạn. Tự đối thoại tạo động lực và xây dựng định hướng riêng cho các mục tiêu của bạn, chúng xứng đáng nhận được những lời nói tuyệt vời đó.

Nếu bạn muốn cải thiện công việc

Dù thế nào đi nữa, bản thân chúng ta vẫn là chủ thể định hướng những thứ khác. Tất cả chúng ta đều có các nguyên tắc phải tuân theo. Cách bạn

nhìn nhận công việc, nhiệm vụ, đồng nghiệp, cấp trên của bạn có ảnh hưởng quan trọng đến biểu hiện và thái độ của bạn đối với công việc hiện tại. Nếu bạn nói với bản thân rằng bạn không thích công việc ấy – bạn sẽ không thích. Nếu bạn tự nhủ rằng bạn không hài lòng với cấp trên của bạn, bạn sẽ tự thấy đúng là như thế.

Hãy cho bản thân bạn một lợi thế. Nói với bản thân về công việc và những người đồng nghiệp theo hướng khiến công việc *hiệu quả* với bạn.

Nếu bạn từng thấy bản thân rơi vào thói quen luôn soi mói, phàn nàn, chỉ trích hoặc ca thán về công việc, hãy dừng lại và bắt đầu tự đối thoại. Công việc, hoặc nghề nghiệp của bạn mang đến nhiều ích lợi khác hơn thu nhập hằng tháng. Nó cho bạn cơ hội để phát triển bản thân, tạo dựng niềm tin vào hình ảnh tốt nhất của chính bản thân bạn và biến kỳ vọng đó thành hiện thực. Thành công của bạn phụ thuộc vào điều bạn nghĩ và nói với bản thân nhiều nhất. Hãy kỳ vọng và nói với bản thân những điều tốt nhất. Nếu làm điều này, khả năng cao bạn sẽ đạt được những điều mình muốn.

Nếu bạn đang phụ trách công tác quản trị

Để thực hiện tốt công tác quản trị cần thỏa mãn hai yếu tố. Một là, biết cách quản lý bản thân. Nếu không thể quản lý nổi bản thân, thì dù có là

sinh viên xuất sắc tốt nghiệp chuyên ngành quản trị nhân lực hay quản trị kinh doanh thì bạn cũng sẽ không bao giờ đạt được các kỹ năng cần thiết để quản lý người khác. Các nhà lãnh đạo thực thụ luôn cẩn trọng trong việc kiểm soát bản thân; họ luôn biết cách điều chỉnh hành động, cảm xúc, thái độ cũng như quan điểm của bản thân.

Điều quan trọng thứ hai để trở thành một nhà quản lý giỏi là biết cách phát huy điểm mạnh của người khác.

Cả hai yếu tố này đều bị ảnh hưởng trực tiếp bởi tự đối thoại. Hai nhà quản lý có trình độ tương đương nhau, tương đồng ở mọi khía cạnh, nhưng một người sử dụng tự đối thoại tích cực và phát triển thái độ tự đối thoại tích cực trong nhân viên còn người kia thì không, vậy người quản lý nào sẽ có cơ hội thành công cao hơn?

Nhà quản lý luôn có cơ hội đặc biệt để áp dụng tự đối thoại trong gần như tất cả mọi tình huống họ gặp phải khi làm việc. Nếu muốn doanh nghiệp của bạn hoàn thiện, phát triển và thịnh vượng, hãy để tự đối thoại song hành cùng nhóm quản lý. Thay vì đối người, bạn nên thay đổi tư tưởng “không thể” tiềm tàng thành sự tự tin vào khả năng vượt qua mọi rào cản. Tự đối thoại làm được điều đó. Và một trong những lĩnh vực nó trợ giúp tốt nhất chính là

công tác quản lý, phân chia đúng việc, đúng người, chỉ đạo đúng cách.

Nếu bạn muốn kiếm thêm thu nhập hoặc cải thiện tài chính

Tiềm năng tài chính của chúng ta được quyết định bởi cá nhân mỗi người. Giới hạn của thu nhập do chính niềm tin nội tại của chúng ta thiết lập. Nếu muốn có thêm thu nhập, bạn nên bắt đầu từ việc nhìn nhận bản thân bạn là một người đáng giá, xứng đáng và có khả năng với khối thu nhập ấy.

Quá nhiều người trong chúng ta, khi muốn tăng thu nhập, lại phạm sai lầm trong việc xác định và xử lý vấn đề gốc rễ. Chúng ta cố gắng tìm cách kiếm thêm tiền trước khi đánh giá khả năng thực hiện của bản thân. Hãy tự nhủ bản thân bạn có giá trị riêng của bạn. Khi bạn tạo ra một bức tranh mới về hình ảnh giá trị hơn của chính mình, tiềm thức sẽ tìm ra cách giúp bạn tăng thu nhập. Tôi không định đơn giản hóa nhiệm vụ tăng trưởng thu nhập tài chính của bạn, nhưng tôi đã học được rằng việc tăng thu nhập phụ thuộc khá nhiều vào thái độ, niềm tin và quyết tâm hơn là vị trí bạn đang có hiện tại.

Nếu bạn thực sự nghiêm túc với việc tăng thu nhập, hãy bắt đầu bằng cách dành ba tuần tự đối thoại với bản thân về giá trị của bạn và giá trị của tài chính – sau đó thiết lập mục tiêu và lập kế hoạch.

Khi đã xác định con người thật *bên trong* bạn là gì và khả năng thực sự của bạn, bạn sẽ dễ dàng nhìn ra điều cần làm hơn. Hãy bắt đầu với chương trình tinh thần của bạn, rồi mọi thứ sẽ thuận theo sau.

Nếu bạn đang nuôi con nhỏ, hãy dạy chúng hoặc đồng hành cùng chúng

Tôi thường nghe một câu chuyện điển hình về ảnh hưởng của tự đối thoại trong gia đình tới trẻ em. Thường thì nếu bố, mẹ hoặc cả hai sử dụng tự đối thoại tích cực để xử lý vấn đề nào đó hoặc đạt được mục tiêu nhất định, đứa trẻ chắc chắn sẽ học theo. Vì tự đối thoại thường lan tỏa ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh khác nhau, do vậy khi con trẻ nghe được những điều lặp đi lặp lại đó ở nhà, chúng sẽ bắt đầu tiếp nhận và sử dụng một cách ngẫu nhiên.

Điều khiến tôi ngỡ ngàng chính là trẻ em tiếp nhận tự đối thoại tích cực một cách *tự nhiên*, thậm chí còn dễ dàng hơn so với cha mẹ chúng, bởi khi còn nhỏ, chúng ta thường sẵn sàng chấp nhận những thứ lột tả những điểm *tốt* của chúng ta. Bản thể bên trong của chúng ta tiếp thu những điều tốt nhất về bản thân mình hơn là lời phàn nàn về lỗi lầm mà ta mắc phải. Ở trẻ em, bản năng tiềm tàng ấy vẫn còn được lưu giữ. Chỉ khi lớn lên, chúng ta mới được lập trình để tin vào những điều ta không

thể làm được, còn ngược lại, chúng ta, khi còn nhỏ, luôn sẵn sàng tin vào những điều ta có thể làm.

Giả sử hai đứa trẻ cùng trong một gia đình, một đứa trẻ được phép và khuyến khích nghe và học tự đối thoại tích cực, trong khi đứa kia bị cấm tiếp cận tự đối thoại tích cực. Nếu hai đứa trẻ này hoàn toàn giống nhau về mọi khía cạnh, hãy đoán xem phản ứng của chúng khác biệt ra sao trong từng tình huống cụ thể.

Điều trẻ em nghĩ về bản thân chúng có ảnh hưởng lớn đến tình hình học tập, quan hệ bạn bè, cách chúng xử lý vấn đề, chênh lệch giữa thực tế và kỳ vọng thời niên thiếu, cách chúng kiểm soát bản thân khi bị bạn bè dụ dỗ đi sai đường, hình mẫu bạn đời sau này, nghề nghiệp muốn theo đuổi và cách chúng đối mặt với các vấn đề lớn và nhỏ trong cuộc sống.

Nếu có hai đứa trẻ như vậy, một đứa trẻ, nhờ tự đối thoại, có thái độ tự tin, các thói quen tốt và mang tinh thần “Tôi có thể” tích cực, đứa trẻ còn lại thì làm quen với một chương trình nhằm chán, tầm thường mà hầu hết mọi đứa trẻ nhận được, bạn sẽ chọn đứa trẻ nào? Nếu là tôi, tôi sẽ chọn đứa trẻ tự tin. Bên cạnh những đặc điểm bẩm sinh di truyền, sự tự tin ấy *chính là* đứa trẻ. Đứa trẻ sẽ *mang* những đặc tính tốt đẹp mà chúng tin tưởng nhiều nhất.

Rất nhiều cha mẹ hỏi tôi tại sao con họ lại kết giao với những đứa bạn xấu. Tất cả chúng ta, đặc biệt là trẻ vị thành niên, có xu hướng tìm kiếm kiểu người chúng ta cho rằng chúng ta thích. Nếu một đứa trẻ có ít suy nghĩ tích cực về bản thân, nó sẽ chọn những người bạn giống với hình ảnh đó nhất – kể cả khi những người bạn đó là bạn xấu. Tạo cho đứa trẻ ấn tượng tốt hơn về bản thân, một bức tranh mô tả bản thân theo hướng tích cực, chúng sẽ lựa chọn những người bạn phù hợp với các nhóm hình ảnh đó. Và ngược lại, nếu một đứa trẻ luôn được nói rằng nó là đứa trẻ tệ hại, nó sẽ tin điều đó và tìm những người tương tự nó, hoặc tồi tệ hơn.

Tự đối thoại có thể thay đổi được điều đó, bởi tự đối thoại thay đổi hình ảnh – *thay đổi chương trình, nền tảng của niềm tin, khởi nguồn của thái độ và cảm xúc, khuôn khổ nhằm kiểm soát hành vi*. Nếu muốn con cái thực hiện những điều đúng đắn, hãy bắt đầu từ quãng thời gian đầu đời, bắt đầu từ tự đối thoại.

Nếu bạn muốn có kết quả tốt hơn ở trường hay muốn cải thiện kỹ năng

Có thể bạn không còn đi học lúc này, nhưng nếu bạn đang hoặc chuẩn bị trở lại trường học, tự đối thoại có thể là nhân tố quyết định kết quả học tập của bạn – cả trên lý thuyết lẫn khả năng cá nhân.

Đầu tiên, tự đối thoại có thể giúp bạn làm tốt những điều cơ bản, ví như nghe giảng tốt hơn, tập trung cao hơn, phát triển và duy trì thói quen nghiên cứu, nâng cao quyết tâm, tăng cường trí nhớ và giữ vững tinh thần cũng như tầm nhìn gắn chặt với mục tiêu trước mắt.

Học tốt ở trường hay học bất cứ kỹ năng nào không khác biệt gì so với việc đạt được mục tiêu khác trong cuộc sống; chúng đều yêu cầu thái độ, kỹ năng và niềm tin y hệt. Nhưng học tập và nghiên cứu đòi hỏi loại hình tự đối thoại riêng biệt. Hiển nhiên, các chương trình tinh thần bên trong não bộ sẽ có ảnh hưởng trực tiếp đến sự thành công trong học tập của bạn. Nếu có thể sử dụng sự trợ giúp, kể cả là trong hay ngoài phạm vi trường học, bạn hãy luôn đảm bảo rằng não bộ có những chương trình giúp bạn đến nơi bạn muốn. Hãy thêm tự đối thoại vào chương trình học tập, bạn sẽ nhận được lợi ích từ trên trường lớp và từ chính bản thân mình.

Nếu bạn cảm thấy thất vọng, cô độc hoặc bị trầm cảm

Nếu mọi thứ có vẻ không tiến triển tốt, đây là thời điểm phù hợp nhất để thay đổi chương trình và bắt đầu lại từ đầu. Sử dụng tự đối thoại để giải quyết các vấn đề tâm lý là một trong những cách tốt nhất

và dễ nhất để áp dụng vào thực tế, bởi tự đối thoại giao tiếp với bản thân bạn và tâm trí của bạn, gốc rễ của các vấn đề tâm lý này. Tự đối thoại có thể là phương pháp hữu hiệu để giải tỏa sự cô đơn. Đúng là đôi khi khoảng thời gian ở một mình là thời điểm hoàn hảo để có một cuộc đối thoại đáng giá với bản thân. Nhưng đây cũng là quá trình tự đối thoại giúp tái lập trình tư duy cá nhân để tạo điều kiện biến trải nghiệm cô đơn trở thành trải nghiệm tích cực và đem lại nhiều lợi ích.

May thay, mọi thứ chúng ta tạo ra trong cuộc sống đều có thể thay đổi. Tuy vậy, thay đổi luôn là một công việc khó khăn. Sự tuyệt vọng và chán nản do trầm cảm luôn xảy ra thường xuyên trong cuộc sống của nhiều người. Thực tế, những ý nghĩ và cảm xúc khởi nguồn cho trầm cảm có thể biến đổi hoặc loại bỏ bằng cách tạo sự thay đổi trong bối cảnh tâm trí mà tự đối thoại tạo ra.

Các cuộc tự đối thoại có thể khiến chúng ta rơi vào trầm cảm hoặc chán nản – nhưng chính chúng ta cũng có thể giúp bản thân *thoát ra khỏi* tình trạng đó, nhờ tự đối thoại. Không cần phải có một ý chí sắt đá hay một công thức đặc biệt, chúng ta chỉ cần một chương trình để định hình lại niềm tin cá nhân, để điều chỉnh cách nhìn nhận của chúng ta về bản thân và mọi thứ xung quanh.

Cách chúng ta nhìn nhận sự việc hoàn toàn phụ thuộc vào lựa chọn của chúng ta trong khi quan sát chúng. Nếu chúng ta muốn nhìn cuộc sống một cách tối tăm và chán nản, chúng ta sẽ thực sự cảm thấy thế. Thay vào đó, nếu chúng ta muốn nhìn cuộc sống dưới góc nhìn tích cực, tràn đầy hy vọng, chúng ta sẽ thấy lạc quan, vui vẻ. Nhưng không phải chỉ cần bạn *muốn* là mọi thứ theo đúng ý bạn, vì ngay từ đầu chúng ta đã không đưa hình ảnh đúng, dữ liệu đúng cho bản thân để tạo ra kết quả đúng.

Khi điều trị trầm cảm, các chuyên gia tư vấn thường khuyên người bệnh ăn uống theo chế độ và tăng cường các hoạt động thể chất hợp lý. Thêm vào đó là một lời khuyên nữa từ tôi, đó là: bắt đầu một chế độ tự đối thoại tích cực lành mạnh và thực hiện nó hằng ngày.

Nếu bạn muốn đạt được thành công

Mỗi chúng ta, bất kể là ai, đều muốn đạt được *một điều gì đó*. Chúng có thể là cải thiện khả năng về một lĩnh vực hay đạt được thành tựu ở một hoặc hai lĩnh vực trong cuộc sống. Đôi khi cũng có thể là thành công trong mọi lĩnh vực chúng ta có khả năng tham gia. Nếu bạn có ý định lập danh sách các vấn đề, tình huống hay cơ hội mà tự đối thoại có thể giúp bạn vượt qua, xử lý hoặc đạt được, danh sách ấy có thể kéo dài gần như là vô tận.

Nếu bạn muốn nâng cao sự tự tin, làm việc tốt hơn, thay đổi công việc, học thêm kỹ năng mới, sáng tạo hơn, giải tỏa căng thẳng, cải thiện các mối quan hệ... chương trình tự đối thoại chính là gốc rễ thành công của bạn.

Hãy nghĩ đến bất cứ công việc, nghề nghiệp, nhiệm vụ hoặc cơ hội nào bất chợt xuất hiện trong đầu bạn. Trong mọi tình huống chúng ta đối diện, ai sẽ có cơ hội thành công tốt hơn, người tự tin, nhiệt tình và quyết tâm, hay là người luôn khư khư giữ lấy các chương trình cũ và sống trong hoài nghi, mơ hồ và thiếu tin tưởng?

Bạn sẽ lựa chọn thế nào? Giả sử bạn có hai bản thể, một bản thể thường xuyên tự đối thoại tích cực, bản thể còn lại thì không, bạn chọn trở thành ai? Tôi biết chắc chắn lựa chọn của tôi là gì, luôn luôn.

CHƯƠNG 17

Thay đổi thói quen

Tự đối thoại rất đa dạng về hình thức và phương pháp sử dụng, tựu trung, được chia thành bốn nhóm tự đối thoại: *thay đổi thói quen, cải thiện thái độ, truyền cảm hứng và thay đổi tình huống.*

Hầu hết chúng ta đều có một vài thói quen muốn thay đổi. Thường đó là các thói quen gây ra rắc rối cho chính mình (hoặc cho người khác). Những thói quen này thường cản trở, kìm hãm ta, hay thậm chí, trong một số trường hợp, chặn đứng chúng ta hoàn toàn. Đó là các lối mòn, dù cho dẫn ta đi sai đường, chúng ta vẫn có xu hướng đi theo.

Thói quen là kết quả của các điều kiện cũ – những thứ ta được học để làm và luyện tập cho tới khi chúng dường như trở thành bản năng tự nhiên. Tuy vậy, chúng không hề tự nhiên xuất phát, đương nhiên rồi; không ai sinh ra có bất kỳ thói quen nào

trong số đó cả. Chúng là kết quả của các chương trình tiêu cực bị giữ lại và đều có thể được thay thế bằng một chương trình mới.

Tự đối thoại thay đổi thói quen giúp bạn xử lý từng vấn đề cụ thể. Đây là lối tự đối thoại trực tiếp tác động vào tiềm thức của bạn để nó ngưng làm việc gì đó theo cách này và bắt đầu thực hiện theo cách khác. Hãy xem xét một vài thói quen thông thường mà tất cả chúng ta đều quen thuộc sau:

- Lảng tránh hoặc trì hoãn;
- Tranh luận về việc làm quá nhiều hay làm quá ít;
- Chối bỏ vấn đề;
- Ngủ quá nhiều;
- Hút thuốc;
- Quên tên hoặc quên các thứ quan trọng khác;
- Hay phàn nàn;
- Luôn nguy hiểm;
- Cầu thả;
- Ăn hoặc uống quá nhiều;
- Chế nhạo, dè bĩu người khác;
- Nhận lời trong khi bạn muốn từ chối;
- Không bao giờ đúng giờ;
- Không biết lắng nghe;

- Đồ lỗi cho người khác;
- Ngắt lời khi người khác đang nói chuyện;
- Vô tổ chức, thiếu kỷ luật;
- Không thành thật;
- Lo lắng quá mức;
- Buôn chuyện;
- Không sắp xếp thứ tự ưu tiên;
- Để cảm xúc chi phối;
- Lãng phí thời gian;
- Thích xen vào chuyện của người khác;
- Xa hoa, lãng phí;
- Nói quá nhiều;
- Chỉ trích người khác quá mức;
- Làm việc qua loa, đại khái;
- Bắt đầu làm việc gì đó nhưng không hoàn tất.

Tất cả những điều trên đều là thói quen hoàn toàn có thể thay đổi hoặc cải thiện nhờ vào tự đối thoại.

Tự đối thoại thay đổi thói quen là một việc rất cần thiết và cụ thể. Nó ngăn thói nhượng bộ hoặc chấp nhận các thói quen cũ trong quá trình xây dựng thói quen hành động và xử sự mới; đồng thời tiếp thêm động lực giúp bạn mạnh dạn thử sức với các thói quen mới nhằm thay đổi cái cũ.

HÃY DỪNG THÌ HIỆN TẠI

Mọi cuộc tự đối thoại tích cực, ngoại trừ tự đối thoại tình huống, đều nên được viết, đọc, ghi âm, nghe lại, tư duy và nói ở thì *hiện tại*. Nó luôn cần được nhấn mạnh như thể những thay đổi mà ta mong muốn *đã diễn ra*. Bằng cách đó, bạn đã đưa cho tiềm thức một bức tranh hoàn chỉnh về mục tiêu hướng tới. Bức tranh càng hoàn thiện, đầy đủ bao nhiêu thì các hướng dẫn mà bạn đưa cho tiềm thức càng cụ thể bấy nhiêu.

Khi muốn đưa ra chỉ dẫn mới cho tiềm thức, bạn không nên nói, ví dụ như, “Tôi sẽ giảm cân”. Khi nói “Tôi sẽ...”, bạn đang thực sự đưa ra mệnh lệnh gì cho trung tâm kiểm soát? “Ngày mai, sau này, lúc nào đó, tôi sẽ giảm cân trong tương lai (hoặc ‘Tôi dự định sẽ...’), nhưng bây giờ, hãy giữ cân nặng như hiện tại.” Và ngày mai đó chẳng bao giờ tới.

Nếu bạn nói những cụm từ như *tôi sẽ, tôi sắp sửa, tôi cần, tôi nên, tôi mong, tôi muốn* hoặc *tôi ước rằng*, chần hẫn tiềm thức của bạn sẽ tin mệnh lệnh ấy: *Đừng thực hiện điều đó!*

Hãy nhắc đến các mục tiêu hay kết quả bạn muốn đạt được ở thì hiện tại, bởi vì tiềm thức của bạn sẽ không biết điều gì là đúng hay không đúng, nó chỉ chấp nhận những điều bạn nói với nó và có

hành động tương ứng. Tóm lại, nó sẽ cố gắng làm theo chính xác từng câu từng chữ bạn đưa cho nó.

Tôi luôn thực hiện mọi thứ cần làm khi tôi cần làm.

Tôi không bao giờ tranh cãi hay để cảm xúc lấn át.

Tôi không hút thuốc.

Tôi có một trí nhớ tốt. Tôi có thể nhớ mọi cái tên cũng như mọi thứ quan trọng với tôi.

Tôi chỉ ăn khi tôi nên ăn.

Tôi là một người nghe tuyệt vời. Tôi lắng nghe mọi thứ người khác nói. Tôi chú ý, thích thú và nhận thức được mọi thứ đang xảy ra xung quanh.

Tôi can đảm nói lên ý tưởng của mình. Tôi có trách nhiệm với bản thân và với mọi thứ tôi nói hay làm.

Tôi không bao giờ tiêu xài hoang phí. Tôi luôn cẩn trọng với vấn đề tài chính, cả trong hiện tại lẫn tương lai.

Tôi đặt ra mục tiêu và theo đuổi nó. Tôi đặt ra tầm nhìn, vạch ra hành động phù hợp và đạt được mục tiêu.

Tôi dành thời gian bên gia đình và những người thân yêu. Tôi thích chia sẻ cuộc sống của họ với mình và cuộc sống của tôi với họ.

Các ví dụ trên giải quyết từng “thói quen” cụ thể – các tình huống gây khó chịu hoặc kìm giữ chúng ta. Trong từng trường hợp, ví dụ đều được đặt ở thời điểm hiện tại, như thể kết quả mong muốn đã xảy ra, tuy nhiên mỗi ví dụ chỉ nêu đại diện một hoặc hai cụm tự đối thoại, do đó khi áp dụng vào thực tế, bạn hoàn toàn có thể sáng tạo tùy ý bạn muốn.

Khi bạn sử dụng tự đối thoại để thay đổi thói quen, cải thiện thái độ hay truyền cảm hứng, hiệu quả tác động sẽ đạt cao nhất nếu bạn xây dựng được một tổ hợp tự đối thoại đơn nhất xoay quanh nội dung bạn muốn thay đổi. Một lời tự đối thoại đúng có thể ảnh hưởng đến hành vi, nhưng chỉ khi vẽ nên *một bức tranh toàn cảnh mới* cho tiềm thức thì bạn mới có thể tiếp thu trọn vẹn lợi ích từ việc tự đối thoại.

Nếu bạn đã chuẩn bị *một* câu tự đối thoại và muốn thay đổi một thói quen, thì dù bạn lặp lại câu nói này thường xuyên đến mức nào, kết quả thu được cũng sẽ rất hạn chế. Thay vào đó, hãy bắt đầu với một câu đơn rồi mở rộng ra, sau đó thêm vào từng phần của vấn đề, đá động đến mọi góc ngách được giấu kín.

Tự đối thoại chính là hệ thống định vị giúp bạn vạch ra điểm đến, cũng như xác định tuyến đường, phương hướng và tốc độ phù hợp. Xác định thật

cụ thể và kỹ lưỡng. Đừng trông đợi vào những chỉ dẫn mơ hồ, các giải pháp ẩn ý hay cái bóng của sự kỳ vọng sẽ đưa bạn đến nơi bạn đang muốn.

HÃY CỤ THỂ

Khi sử dụng tự đối thoại, đừng bỏ sót bất kỳ phần nào. Tách bạch từng vấn đề, xem xét từ mọi góc độ, lập danh sách các khía cạnh *bản thân vấn đề* đó và thêm một câu tự đối thoại bao trùm nó. Đôi khi một số vấn đề có thể được giải quyết bằng một hoặc hai câu tự đối thoại đơn giản, nhưng trong nhiều trường hợp, các vấn đề hoặc mục tiêu cụ thể phải cần đến một vài hoặc thậm chí cả chục cụm tự đối thoại.

Ví dụ, bạn sử dụng tự đối thoại để thay đổi một thói quen quen thuộc, thường xuyên kìm hãm, khiến chúng ta không thể phát huy hết tiềm năng của mình – thói quen phí phạm thời gian cho lo lắng. Chiến thắng thói quen tiêu cực này sẽ biến người không bao giờ đạt được thành công trở thành người chiến thắng, đồng thời giúp chúng ta có thêm thời gian, thanh thoi hơn trong tâm trí và có thái độ cởi mở hơn về cuộc sống.

Tự đối thoại không chỉ tác động đến các triệu chứng mà nó còn phá bỏ và nhổ tận gốc những thói quen cũ. Phương pháp tự đối thoại tích cực mới

bao trùm mọi phương diện của vấn đề. Tuy nhiên, sự khác biệt mà tự đối thoại tạo ra không thể chỉ bằng việc sử dụng một hoặc hai câu đơn giản.

Tác động của tự đối thoại mạnh mẽ và hiệu quả nhất khi nó là tổng hòa của *một nhóm những hướng dẫn cụ thể và cô đọng, súc tích – thường là một nhóm gồm một hoặc vài chục cụm câu, theo cùng một chủ đề, kết hợp thành một bức tranh chi tiết về “cái tôi” tốt hơn của bạn hoặc kiến tạo các thay đổi trong cuộc sống.*

Trong các mẫu tự đối thoại dưới đây, hãy để ý từng điều mà nó mô tả; ghi lại các hướng dẫn đưa ra cho tiềm thức của những người từng nghĩ rằng căng thẳng và lo lắng là vấn đề vĩnh viễn không thể xử lý.

THOÁT KHỎI LO LẮNG NHỜ TỰ ĐỐI THOẠI TÍCH CỰC

Tôi không bao giờ lo lắng. Thay vì chìm trong lo sợ, tôi tìm kiếm giải pháp và thực hiện theo.

Tâm trí tôi luôn tràn ngập điều tích cực. Đó là những tư duy và ý nghĩ sáng suốt, tươi vui, nhiệt tình và lạc quan.

Tôi có thể dễ dàng thư giãn và thoải mái về cả thể xác cũng như tinh thần. Tôi bình thản, tự tin và ung dung tự tại.

Tôi tư duy mạch lạc và có tổ chức. Tôi nhận thức rõ điều tôi nghĩ và luôn chọn những tư duy tích cực và tốt đẹp nhất cho mình.

Tâm trí của tôi tràn ngập những tư duy lành mạnh, điều này tạo nên sự hài hòa, cân bằng và cân đối bên trong tôi cũng như đối với thế giới xung quanh tôi.

Tôi luôn quyết đoán và chắc chắn.

Tôi quả quyết và đảm bảo chắc chắn về kết quả ấn tượng đối với tất cả mọi việc mà tôi thực hiện.

Tôi nhìn nhận thế giới xung quanh một cách sáng suốt, lạc quan và tự tin.

Tôi chỉ làm những điều tốt nhất cho bản thân. Tôi thu hút ưu điểm hay nhất của người khác và tìm thấy nhiều điều tuyệt vời trong thế giới xung quanh.

Tôi sẵn sàng thử sức, đồng thời không bao giờ bỏ cuộc, khi thực hiện các trách nhiệm và nghĩa vụ tôi đã giao cho bản thân.

Tôi chỉ cam kết thực hiện những trách nhiệm trong khả năng có thể thực hiện.

Tôi chỉ tập trung tâm trí vào những thứ cần thiết. Nếu không thể tạo ra ảnh hưởng hoặc thay đổi điều gì về nó – tôi chấp nhận nó.

Tôi giữ tâm trí luôn bận rộn với những tư duy tốt đẹp, lành mạnh, tích cực, có tính xây dựng và hiệu quả để không lãng phí thời gian lo lắng.

Tôi kiểm soát tốt tư duy. Không một tư duy nào, trong bất kỳ lúc nào, có thể chế ngự tâm trí tôi mà không có sự cho phép hay chấp thuận của tôi.

Tôi không bao giờ lo lắng.

Mọi thói quen bạn nghĩ cần phải thay đổi, luôn luôn có phương pháp tự đối thoại thích hợp để thay đổi nó. Tuy nhiên, thông qua các ví dụ tự đối thoại thay đổi thói quen, chúng ta sẽ xác định được cách thức tự đối thoại được xây dựng và cách nó bao trùm không chỉ bản thân vấn đề, mà còn là việc tạo ra *môi trường* tâm trí để nuôi dưỡng và hỗ trợ quyết định thay đổi.

Hầu hết những gì gọi là thói quen trên thực tế chỉ là triệu chứng của một điều gì đó đang phát sinh bên trong chúng ta. Chúng là kết quả của niềm tin mà chúng ta có về bản thân, những điều khi tập hợp lại sẽ kích thích chúng ta thực hiện các hành vi gây nhiều rắc rối cho ta. Tự đối thoại chú trọng đến “cái tổng thể” (toàn bộ căn hộ tinh thần của bạn) từ quan điểm tổng quan. Nó không chỉ chữa trị các triệu chứng, mà còn thay đổi căn nguyên *gây ra* các triệu chứng đó.

ĐỂ THAY ĐỔI THÓI QUEN, HÃY THAY ĐỔI TỪ NGỮ

Con người chúng ta là những sinh vật hành động theo thói quen. Nhưng bất cứ thói quen nào không xuất phát từ bản năng thì đều có thể thay đổi. Thay đổi các vấn đề đã từng phát sinh trong quá khứ là một việc khó khăn bởi chúng ta thường cố thay đổi hướng đi chứ không ưu tiên thay đổi chương trình cũ. Tự đối thoại giúp chúng ta xử lý cả hai: viết đề lên chương trình cũ trong khi tạo ra cái mới.

Chọn lựa một thói quen bạn muốn thay đổi. Đừng cố chấp muốn đổi đời sau một đêm – hãy bắt đầu từ các thói quen nhỏ, rồi sau đó thay đổi từ ngữ tự mô tả bản thân. Tiếp tục duy trì! Bạn sẽ rất mừng khi chứng kiến sự thay đổi diễn ra, khi các thói quen cũ từng cản trở con đường bạn đi được thay thế bằng các thói quen thành công mới đầy ý nghĩa.

CHƯƠNG 18

Cải thiện thái độ

Tất cả những điều chúng ta làm đều bị ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp bởi thái độ. Một thay đổi nhỏ trong thái độ có thể tạo ra ảnh hưởng đến hầu như toàn bộ mọi thứ trong cuộc sống. Ngay cả một dịch chuyển nhỏ trong việc “điều chỉnh thái độ” cũng có thể tạo ra hiệu quả tuyệt vời trong hành vi và cách ứng xử của chúng ta. Nếu có con đang học phổ thông, bạn sẽ thấy điều này chính xác thế nào. Một thay đổi nhỏ trong thái độ có thể tạo ra thay đổi về kết quả học tập, phong cách ăn mặc, thói quen hằng ngày và quan hệ bạn bè.

Khi chúng ta làm việc với một thái độ càng tốt thì kết quả thu được càng cao, bởi thái độ ảnh hưởng đến cảm giác, cảm giác tác động đến những việc ta làm và cách ta thực hiện, do đó, thái độ tốt sẽ quyết định thành công hay thất bại của chúng ta.

Thái độ đúng đắn là nhân tố quan trọng giữa ranh giới thành bại đó.

Do thái độ là kết quả của các chương trình tinh thần, hiển nhiên chúng ta nên để ý đến thái độ chúng ta đang có trong cuộc sống và khía cạnh nào chúng ta muốn thay đổi. Thái độ đóng vai trò rất quan trọng bởi nó ảnh hưởng *trực tiếp* đến cảm nhận cũng như hành động của chúng ta. Không có thái độ đúng đắn thì chúng ta sẽ *không bao giờ* có được chìa khóa mở ra kho báu hạnh phúc và thành công mà ta hằng mong muốn và khát khao.

Thái độ đặt nên phần trọng yếu nhất trong bức tranh về bản thân theo cách chúng ta nhìn nhận. Nó là bộ lọc, thông qua đó, chúng ta nhìn mọi thứ theo cách riêng của mình. Thái độ của chúng ta chính là khuynh hướng, “trạng thái tâm trí” mà chúng ta đang có. Nó bộc lộ thông qua tâm trạng, tính khí, sự sẵn lòng hoặc do dự của chúng ta.

Thái độ thúc đẩy chúng ta tiến tới chiến thắng hoặc làm ta sa lầy trong thất bại. Chúng là bệ đỡ cho mỗi bước chúng ta đi, là những gì người xung quanh cảm nhận rõ nhất về tính cách của chúng ta. Thái độ mô tả và định nghĩa con người chúng ta, quyết định chúng ta giàu có hoặc nghèo khó, hạnh phúc hay đau khổ, hoàn thiện hay khiếm khuyết. Chúng là nhân tố đơn nhất xác định trong mọi hành

động mà chúng ta thực hiện. Chúng ta và thái độ của chúng ta gắn bó chặt chẽ; *chúng ta* là thái độ và thái độ là *chúng ta*.

HỖ TRỢ CẢI THIỆN THÁI ĐỘ

Nếu bạn có trách nhiệm cải thiện thái độ của người khác – như nhà quản lý, cha mẹ, giáo viên, cố vấn... – đừng bao giờ hy vọng thái độ của một ai đó sẽ thay đổi với chiến lược “cây gậy và củ cà rốt” song hành cùng khích lệ, thuyết giảng, trừng phạt, phàn nàn hay tâng bốc. Cách đó không có hiệu quả với thái độ.

Từ trước đến nay, các nhà quản lý doanh nghiệp có xu hướng sử dụng nhiều phương pháp khuyến khích để nâng cao thái độ, nhằm cải thiện năng suất hay tăng doanh thu. Tuy vậy, họ chỉ có thể cải thiện được trong một thời gian ngắn, nếu muốn thái độ năng suất ấy duy trì trong thời gian dài thì họ phải đưa ra chính sách khuyến khích khác. Về bản chất, họ thực sự chẳng đem đến bất cứ thay đổi nào trong thái độ mà chỉ tạo ra thay đổi tức thời trong *hành vi* của các nhân viên trong công ty.

Ví dụ điển hình khác của việc chúng ta thường hay lựa chọn sai cách để cải thiện thái độ là chủ quan cho rằng thái độ của người đó không phù hợp, có hại cho họ. Tình trạng này thực sự rất phổ biến,

thay vì nên nói: “Cậu cần phải thay đổi thái độ của mình”, những chuyên gia tư vấn, cha mẹ, bạn đời, cấp trên hay bạn bè thường xuyên nói với người đó rằng người đó chẳng làm được việc gì ra hồn cả. Bản thân cách nói đó thực tế đã tạo ra tác động xấu rồi. Đây là một chương trình tiêu cực; nó có thể gây hại cho người đó thay vì giúp đỡ. Nó *tái khẳng định* với các chương trình cũ rằng tất cả những tội tộ mà người đó nghĩ về bản thân là chính xác. Hiển nhiên khi thái độ của một người đã “xấu”, rất khó để người đó xác định khía cạnh nào cần thay đổi. Tại sao họ nghĩ như vậy? Làm thế nào để thay đổi?

Thái độ của chúng ta được xây dựng dựa trên niềm tin – nếu chúng ta tin bản thân không phải là nhất, thì đối với chúng ta, việc đó là *sự thật*. Đó là thực tế – và là cách nó *phải thế*. Tất nhiên, điều đó không hề đúng. Nó chỉ đúng với người tin vào nó.

Nhắc lại một chút về tiến trình xây dựng thái độ trong mỗi chúng ta: chương trình tạo niềm tin, niềm tin dẫn tới thái độ, thái độ thúc đẩy cảm xúc, cảm xúc quyết định hành vi và hành vi đi đến kết quả. Mỗi bước tạo thành trình tự hợp lý và là kết quả của các kỳ vọng tương ứng với điều kiện của chúng ta.

Đôi khi chúng ta sẽ có lúc có thái độ không hoàn hảo. Một “thái độ xấu” không tồn tại độc lập trong người học sinh không học bài, trong người

nhân viên không được tăng lương hay trong người bạn thân đang gặp trở ngại trong cuộc sống. Thái độ, tốt hay xấu, đều là một phần hằng ngày trong cuộc sống của chúng ta.

THAY ĐỔI THÁI ĐỘ CỦA CHÍNH MÌNH

Thái độ mà chúng ta muốn thay đổi không nhất thiết phải là thái độ tai hại hay khủng khiếp – nó có thể chỉ là một vấn đề tưởng như đơn giản, một thái độ mà, nếu thay đổi một chút, có thể khiến cuộc sống hằng ngày của bản thân trở nên tốt hơn. Những điều đơn giản nhất hoặc quan trọng nhất của thái độ thậm chí cũng có thể thay đổi chỉ nhờ một vài chỉnh sửa trong chương trình tinh thần của chúng ta, do đó, nếu chúng ta muốn thay đổi – và biết cách để thay đổi các chương trình đó – thì chẳng có gì là chướng ngại vật ngăn chúng ta tiến lên và thực hiện thay đổi.

Bên cạnh đó, thái độ của chúng ta về bản thân còn tạo ra một kết quả quan trọng khác: Thái độ bạn có về bản thân xác định thái độ của bạn đối với mọi thứ xung quanh. Vì thế, nếu muốn thay đổi cách mà nhìn nhận mọi thứ, trước hết bạn phải bắt đầu với thái độ bạn có về bản thân.

Ví dụ về lời tự đối thoại của “trách nhiệm cá nhân”. Thái độ về vai trò chúng ta đảm nhận trong cuộc

sống là một trong những thái độ quan trọng nhất. Sự khác biệt giữa thái độ chấp nhận trách nhiệm về bản thân và hành động chúng ta đã làm với thái độ chối bỏ hay thoái thác vào tay người khác là yếu tố cần thiết để chúng ta đánh giá bản thân và hoàn thiện mong muốn mà trách nhiệm cá nhân tạo ra cho chúng ta.

Kể cả thái độ đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống của mỗi chúng ta, nhưng tự đối thoại, thậm chí chỉ cần một vài câu cũng có thể trực tiếp giải quyết và có hiệu quả với một vấn đề, đơn giản hóa nó và tái lập trình thái độ là vô cùng quan trọng đối với mỗi chúng ta.

TỰ ĐỐI THOẠI VỀ TRÁCH NHIỆM CỦA BẢN THÂN

Tôi nhận hoàn toàn trách nhiệm về mọi thứ của bản thân – kể cả trong suy nghĩ. Tôi kiểm soát mọi ý tưởng đa dạng trong tâm trí.

Tôi chịu trách nhiệm toàn bộ điều tôi làm và điều tôi nói. Không ai có thể chia sẻ trách nhiệm này cùng tôi.

Tôi không ngăn người khác khi họ tiếp nhận trách nhiệm của họ và không can thiệp vào trách nhiệm của người khác.

Tôi thích cảm giác có trách nhiệm. Nó giúp tôi có trách nhiệm được là chính tôi – một thử thách vô cùng thú vị.

Tôi không cho phép ai, vào bất cứ thời điểm nào, chiếm quyền kiểm soát hoặc chịu trách nhiệm thay cho cuộc đời tôi hay bất cứ thứ gì tôi làm. Trách nhiệm của tôi với người khác là sự mở rộng trách nhiệm của bản thân tôi với chính tôi. Tôi không cho phép bản thân phụ thuộc vào cơ hội. Khi cơ hội đến với tôi – hay bất cứ thứ gì – tôi sẽ TỰ CHỌN LỰA.

Chọn lựa là việc tôi làm riêng cho chính tôi. Tôi không cho phép, trong bất cứ thời điểm nào, bất kỳ ai chọn lựa thay tôi. Và tôi tự chịu hoàn toàn trách nhiệm cho bất cứ lựa chọn và bất cứ quyết định nào mà tôi thực hiện.

Tôi luôn hoàn thành mọi trách nhiệm mà tôi tiếp nhận. Và tôi không nhận trách nhiệm cho những việc tôi không hoàn thành.

Tôi là một người đáng tin cậy. Tôi chấp nhận trách nhiệm cho chính bản thân – và sống đúng với trách nhiệm mà tôi chấp thuận.

Tôi không đổ lỗi hay chia sẻ trách nhiệm cá nhân với “ai đó”. Tôi đã nghiệm ra bí mật lớn nhất để làm chủ vận mệnh của chính mình: “ai đó” mà tôi nhắc đến chính là “tôi”.

Tôi không cần bao biện hoặc nhờ ai thay tôi nhận trách nhiệm. Tôi hạnh phúc khi đảm

đương gánh nặng của chính mình – và tôi làm tốt điều đó.

Mỗi ngày, tôi tiếp thu và chấp nhận trách nhiệm – không chỉ cho hành động – mà còn cả cảm xúc, tư duy và thái độ của tôi.

Tôi chấp nhận trách nhiệm cho cuộc sống hiện tại, lối sống đem đến cho tôi sức mạnh, hạnh phúc và niềm tin tích cực cho cả quá khứ, hiện tại và tương lai.

Đây là một thái độ tốt – thái độ mà chúng ta nên duy trì nhiều hơn. Một thái độ đẩy chúng ta đứng lên vì bản thân và trở nên có trách nhiệm. Một thái độ, nếu chúng ta lựa chọn, sẽ giúp chúng ta tạo tác động đến cuộc sống của chính mình bất cứ khi nào. Nhưng đây cũng chỉ là một trong vô số kiểu thái độ mà chúng ta có thể tiếp cận và đưa vào hành động chỉ bằng cách tái thuyết phục bản thân – ghi đề lên các chương trình cũ luôn nhắc nhở chúng ta rằng luôn có người khác đáng tin cậy hơn chúng ta.

Dưới đây là một số ví dụ về tự đối thoại cải thiện thái độ mà bất cứ ai trong chúng ta đều có thể sử dụng mọi lúc. Đây là một phương pháp thực hành tự đối thoại cơ bản và đơn giản nhất, nhưng tác động của nó tới thái độ có thể tạo ra những thay đổi về mọi khía cạnh của cuộc sống. Tự đối thoại là chất liệu dệt nên mọi thành công, là khả năng nắm

sinh mà mỗi chúng ta đều có và nó xứng đáng được khôi phục, củng cố và sở hữu suốt đời. Tự đối thoại tạo ra nền tảng tính cách, duy trì sức mạnh tinh thần và củng cố lòng can đảm của chúng ta. Phương pháp này tác động đến bản chất của sự tin tưởng vào bản thân – và tên của nó chính là tự đối thoại về lòng tự trọng.

TỰ ĐỐI THOẠI XÂY DỰNG LÒNG TỰ TRỌNG

Tôi rất đặc biệt. Tôi thích tôi và cảm thấy hài lòng về bản thân mình.

Mặc dù luôn cố gắng cải thiện bản thân mỗi ngày, tôi vẫn trân trọng tôi của ngày hôm nay. Và ngày mai, khi tôi trở nên tuyệt vời hơn nữa, tôi vẫn sẽ trân trọng bản thân lúc đó.

Không một ai giống tôi trên khắp thế giới này. Không ai giống tôi trước đây và sau này cũng không có một người thứ hai tương tự tôi.

Tôi độc nhất – từ đầu đến chân. Có thể tôi có ngoại hình, hành động hay tiếng nói giống một ai đó – nhưng tôi không phải là họ. Tôi chính là tôi.

Tôi muốn trở thành một ai đó – và bây giờ tôi biết người tôi mong muốn chính là bản thân tôi. Tôi thà là tôi hơn là bất kỳ ai trên trái đất này.

Tôi thích cách tôi cảm nhận, thích cách tôi suy nghĩ và thích cả cách tôi làm mọi việc. Tôi chấp

thuận bản thân và chấp thuận bản chất thật của mình.

Tôi có nhiều phẩm chất tốt đẹp. Tôi có tài năng, kỹ năng và khả năng. Tài năng của tôi nhiều đến mức tôi chưa biết hết. Và tôi không ngừng khám phá các tài năng khác bên trong con người tôi.

Tôi tích cực. Tôi tự tin. Tôi luôn mang đến những điều tốt đẹp. Nếu thân thiết với tôi hơn, bạn thậm chí còn có thể nhìn thấy vầng hào quang xung quanh tôi.

Tôi tràn đầy sức sống. Tôi yêu cuộc sống và hạnh phúc khi được sống. Tôi là một người vô cùng đặc biệt, sống trong mọi khoảnh khắc vô cùng đặc biệt.

Tôi rất thông minh. Nhanh nhẹn, nhạy bén, thông thái và vui tươi là những tính từ hoàn hảo nhất miêu tả về tôi. Tôi luôn nghĩ đến những điều tốt nên tâm trí hoạt động rất hiệu quả.

Tôi tràn đầy năng lượng, nhiệt tình và lạc quan. Tôi rất thích được là chính tôi.

Tôi thích ở cạnh người khác và mọi người cũng thích ở cạnh tôi. Ai cũng thích nghe điều tôi nói và biết điều tôi nghĩ.

Tôi luôn cười rạng rỡ. Tôi hạnh phúc từ cả trong tâm hồn lẫn thái độ với cuộc sống.

Tôi hứng thú với nhiều thứ. Tôi trân trọng mọi may mắn mà tôi có, những điều tôi đã học và cả những điều tôi sẽ học ngày hôm nay, ngày mai và mãi mãi – chỉ cần tôi còn sống trên đời.

Tôi ấm áp, chân thành, trung thực, và còn hơn thế nữa. Tất cả những điều đó là tôi. Tôi yêu quý chính bản thân mình và tôi hạnh phúc khi được là tôi.

Đây thật ra là những điều đơn giản, là sự thật về bản thân chúng ta. Những từ ngữ đơn giản này sở hữu một sức mạnh phi thường mà chỉ có một số ít người trong chúng ta từng hy vọng bản thân đạt được.

Nếu trẻ em thấm nhuần những từ ngữ này trong tâm trí non nớt của mình, thế giới *chúng* có thể tạo dựng ắt hẳn sẽ rất tuyệt vời. Nhưng vào lúc này, ngay bây giờ, hãy bắt đầu tin tưởng vào các ưu điểm tuyệt nhất của bản thân bạn, mọi ngày, mọi lúc, trong mọi hoàn cảnh. Thái độ tích cực này sẽ hỗ trợ bạn, tiếp thêm niềm tin, nâng đỡ bạn bước tiếp, đem sự can đảm và đảm bảo cuộc sống sẽ ngập tràn những điều tích cực nhất.

Nếu nghĩ điều này là phi thực tế, không bao giờ xảy ra, để tôi nhắc bạn nhớ, chính các chương trình cũ đang thuyết phục bạn rằng mọi chuyện không thể có hiệu quả. Bởi vì đây chính là điều đã

được kết nối và khiến bạn tin tưởng vào chúng. Tuy nhiên, điều này hoàn toàn sai.

LƯU TRỮ THÁI ĐỘ

Hãy quan sát thái độ của bạn. Dồn các niềm tin về bản thân bạn lại. Sau đó xây dựng kho dữ liệu tâm trí về thái độ – cả tốt và xấu – và xác định thái độ nào có ảnh hưởng tốt và thái độ nào thì không. Những thứ bạn không muốn giữ – hãy vứt chúng. Bỏ qua tất cả. Chỉ giữ lại những điều bạn thích. Thay đổi những gì bạn muốn. Tự chịu trách nhiệm với thái độ của chính bản thân mình. Học cách kiểm soát bản thân. Tình huống xấu nhất có thể xảy ra chính là bạn quay trở về tính cách cũ một chút.

Bắt đầu hành trình. Khám phá ra những viên ngọc ẩn mình trong tâm trí bạn. Tìm kiếm và đào sâu kho lưu trữ của thái độ bên trong bạn. Hãy bắt đầu bằng việc tự đối thoại *đúng cách*.

Những thay đổi nhỏ trong thái độ có thể tạo ra thay đổi lớn trong cuộc sống. Thái độ của bạn ảnh hưởng tới tất cả mọi thứ quan trọng xung quanh bạn như suy nghĩ về bản thân, công việc, bạn bè và những người bạn yêu thương. Khi thái độ của bạn tốt hơn, cuộc sống cũng sẽ tốt hơn. Nếu muốn thay đổi điều gì, hãy bắt đầu bằng việc cải thiện thái độ để tạo nên những điều tốt đẹp hơn trong cuộc sống.

CHƯƠNG 19

Giải quyết vấn đề và hoàn thành mục tiêu

Có một kiểu tự đối thoại, mặc dù bản thân nó không có tác động tích cực đến thói quen và thái độ của chúng ta, nhưng lại đặc biệt hữu hiệu khi xử lý vấn đề hoặc giúp chúng ta hoàn thành mục tiêu. Vấn đề và mục tiêu thường đi cùng với nhau. “Vấn đề” thường được coi là những thứ ngăn đường đi tới mục tiêu, đôi khi, từ “vấn đề” có thể được thay bằng từ “thách thức”. Mục tiêu tạo ra thách thức – đồng thời, thách thức tạo ra mục tiêu.

Tự đối thoại xử lý vấn đề khá tương tự với loại hình tự đối thoại đạt được mục tiêu, bởi với não bộ, vượt qua vấn đề và hoàn thành mục tiêu là như nhau. Để vượt qua một thử thách, xử lý một vấn đề và đạt được một mục tiêu nào đó, tiềm thức đều đòi

hỏi loại hình chỉ dẫn y hệt – phương pháp tự đối thoại cũng tương tự như vậy.

Tôi đồng ý rằng tâm trí nhìn nhận cái mà chúng ta gọi là “vấn đề” và cái mà ta gọi là “mục tiêu” giống hệt nhau, nhưng tôi không đồng ý với quan điểm tất cả các vấn đề đều là cơ hội. Đúng là một số vấn đề tiềm tàng cơ hội, nhưng không phải tất cả. Nếu một người cầm súng bước tới và chĩa vào đầu bạn, đó *không phải* là cơ hội mà là *vấn đề*.

Hiểu được cơ chế tiềm thức nhận diện, chấp thuận và xử lý vấn đề cũng như đạt được mục tiêu, chúng ta có thể thay đổi, một cách tích cực, cách chúng ta xem xét những thứ được coi là tình huống tự nhiên trong cuộc sống, rằng, một khi chúng ta vượt qua thì các kết quả tự nhiên và tự động thu được chính là các mục tiêu. *Bạn không thể giải quyết vấn đề mà không nhằm đạt được một mục đích nào cả.*

Ý NGHĨA CỦA “MỤC TIÊU”

Nếu muốn tự đối thoại một cách hiệu quả nhất, chúng ta nên hiểu rõ bản chất thực sự của “mục tiêu”. Đây là một từ thường hay bị sử dụng sai và được khoác vỏ bọc quyền năng không phù hợp.

Có rất nhiều cụm từ khác được chúng ta dùng để thể hiện trạng thái vượt trội mà bản thân từ đó

không bao hàm. Ví dụ, chúng ta thường lạm dụng từ “thành công” để chỉ sự giàu có về mặt tài chính. Tình trạng này xảy ra bởi chúng ta đã nghe người khác nhắc đi nhắc lại rằng thành công tài chính mới được coi là thành công, do đó, nhiều người thành công không nghĩ họ thành công vì đã định nghĩa nhằm thành công về tài chính mới là định nghĩa chính xác về thành công. Kết quả, họ nhận định bản thân họ là một kẻ thất bại.

Từ “mục tiêu” giờ đây được đặt ở tầm cao đến mức nó khiến cho ý nghĩ “thiết lập và đạt được mục tiêu” là nhiệm vụ vô cùng quan trọng mà chỉ có những người hết lòng cố gắng mới có thể đảm nhận, hoặc là đặt sang một bên để thực hiện vào một ngày nào đó khi ta có nhiều thời gian hơn.

Việc đặt mục tiêu nên thật đơn giản. Không có gì sai với quyết tâm muốn chạm tới đỉnh cao “thành công”. Nhưng khi đặt tầm nhìn theo khát khao to lớn của mình, chúng ta không nên có nhận thức sai lầm về những mục tiêu nhỏ hơn đưa chúng ta đến đó – những mục tiêu *vô thức* chúng ta đặt ra để tồn tại, vượt qua, duy trì và hoàn thành mỗi ngày. Chúng là những nhu cầu, kỳ vọng nhỏ nhất nhất của chúng ta về bản thân.

Mục tiêu không nên bị hạn chế bởi thời gian, ví dụ như mục tiêu ngắn hạn, trung hạn và dài hạn.

Mặc dù tự đối thoại có thể giúp bạn đạt được mục tiêu cao cả nhất trong tưởng tượng như trở thành tổng thống hay triệu phú, nhưng đây không phải là mục tiêu mà chúng ta sẽ bàn tới trong buổi sáng đầu tuần làm việc.

Mục tiêu mà tôi muốn nói ở đây là những mục tiêu thực tế như giảm cân, làm việc năng suất hơn, được thăng chức, cải thiện thu nhập, hoặc tiết kiệm nhiều hơn, vượt qua trầm cảm, có lối sống kỷ luật hơn, lên kế hoạch kinh doanh tốt hơn hoặc chốt được nhiều đơn hàng hơn.

MỤC TIÊU LÀ BẤT CỨ ĐIỀU GÌ

Mục tiêu có thể là điều gì đó làm thay đổi hoàn toàn cuộc sống của bạn hoặc chỉ đơn giản như việc có thêm nhiều thời gian rảnh rỗi, cuộc sống gia đình ổn định hơn, cải thiện tình hình học tập, có mối quan hệ cá nhân tốt hơn, sống lành mạnh hơn, tặng hoa cho người thân yêu thường xuyên hơn, làm điều gì đặc biệt dành riêng cho ai đó, cải thiện vẻ bề ngoài cho lần họp lớp tiếp theo, cười nhiều hơn, hoặc là câu được nhiều cá hơn.

Mục tiêu của bạn cũng như các vấn đề giữa bạn và các mục tiêu này, có thể là bất cứ thứ gì, dù lớn hay nhỏ. Tiềm thức của bạn đều sẽ giải quyết chúng theo cùng một kiểu nhận thức và cách tiếp cận. Nếu

muốn đạt được mục tiêu, bạn nên đưa ra cho bản thân định hướng đúng, sử dụng đúng từ ngữ – hãy tận dụng sự tận tụy của não bộ để nó thực hiện điều bạn nói với nó nhiều nhất.

Dù bạn đặt ra mục tiêu là hoàn thành tốt công việc ở cơ quan, giảm cân hay sung túc về tài chính thì đối với tiềm thức không khác gì nhau. Với nó, tiến theo ngã này cũng chẳng có gì khác biệt so với rẽ vào ngã khác. Bạn càng thiết lập nhiều chương trình hướng tới mục tiêu nào, nó sẽ càng hướng tới mục tiêu đó.

Do vậy, việc vấn đề là gì hay tình hình vấn đề ra sao không hề tạo ra bất cứ sự khác biệt nào đối với hệ thống xử lý trung tâm trong não bộ con người. Nhưng điều chúng ta nói với bản thân về các vấn đề đó sẽ ảnh hưởng tới mọi hoạt động mà chúng ta thực hiện, tính từ thời điểm đó trở đi.

TỰ ĐỐI THOẠI GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Dưới đây là một vài lời tự đối thoại về các cách xử lý trong việc giải quyết vấn đề.

Tôi giải quyết vấn đề rất tốt. Tôi thích thách thức và đối đầu trực diện với chúng.

Vấn đề là người thầy của tôi. Tôi học hỏi kinh nghiệm và hoàn thiện bản thân thông qua chúng. Không có chúng, tôi sẽ chẳng đi tới

đâu cả. Chúng giúp tôi vững vàng tiến lên phía trước để theo đuổi các mục tiêu của mình.

Không có vấn đề nào mà tôi không thể chinh phục. Tôi mạnh mẽ cả trong suy nghĩ, cơ thể và tinh thần. Ý chí, sức mạnh và quyết tâm của tôi luôn mạnh mẽ hơn vấn đề mà tôi đang gặp phải.

Khi gặp vấn đề, tôi không coi chúng là kẻ thù vì tôi biết tìm kiếm giải pháp cho vấn đề sẽ giúp tôi tiến lên trên con đường phát triển cá nhân của chính mình.

Vấn đề là nhân tố quyết định trong giáo dục, rèn luyện tinh thần và ý chí, tôi nhận ra tất cả các vấn đề đều quan trọng đối với tôi.

Tôi không sợ hãi các vấn đề, tôi giải quyết chúng. Tôi không lãng tránh vấn đề, tôi đối mặt với chúng. Tôi không chối bỏ vấn đề, tôi chinh phục chúng.

Tôi biết mọi vấn đề đều chứa chìa khóa để mở ra giải pháp của chính nó. Vì thế, càng hiểu rõ vấn đề, tôi càng dễ dàng nhìn ra giải pháp cho vấn đề đó.

Gặp vấn đề không phải là một vấn đề đối với tôi. Tôi tự tin, bản lĩnh, tích cực và quyết tâm. Tôi biết tôi sẽ vượt qua mọi vấn đề mà tôi vấp phải – và tôi luôn làm như vậy.

Tôi có khả năng chia nhỏ những trở ngại lớn thành những phần nhỏ để giải quyết. Và tôi không bao giờ để bất kỳ vấn đề nào trở nên to tát hơn chính bản thân nó.

Tôi không bao giờ lo lắng. Tôi biến “thời gian lo lắng” thành “thời gian giải quyết” tích cực và có tính xây dựng. Tôi luôn giữ đầu óc tỉnh táo và cởi mở với mọi giải pháp – vì vậy, giải pháp đến với tôi rất nhanh chóng và dễ dàng.

Tôi nhận ra ẩn chứa bên trong vấn đề thường là lợi ích và cơ hội tiềm năng mà chúng ta không thể phát hiện nếu không nảy sinh vấn đề.

Tôi không tìm kiếm một cuộc sống bình lặng. Thay vào đó, tôi chọn một cuộc sống xoay quanh việc tìm ra giải pháp và tận hưởng lợi ích sau đó.

Thử thách, chinh phục, giải pháp và chiến thắng là phương châm sống tôi chọn. “Thử thách” là cơ hội. “Chinh phục” là tất yếu. “Giải pháp” là đá lót đường dẫn tới thành công. “Chiến thắng” là lẽ sống của cuộc đời tôi.

Tôi chặn chặn nếu bạn liên tục đọc một ví dụ về tự đối thoại ba đến bốn lần mỗi ngày trong suốt một hoặc hai tuần tới, bạn sẽ bắt đầu nhìn nhận vấn đề theo chiều hướng khác – kể cả khi ví dụ ấy không xử lý một vấn đề cụ thể. Nó chỉ gây tác động tới cách

tiếp cận chung trong việc nhìn nhận vấn đề của bạn mà thôi.

Bây giờ, tôi sẽ đưa ra một ví dụ cụ thể hơn. Đây là một vấn đề mà rất nhiều người gặp phải, lúc này hay lúc khác: Sống có tổ chức – quản lý thời gian và nguồn lực sẵn có hiệu quả và năng suất.

Có nhiều cuốn sách tuyệt vời về quản lý thời gian và học cách sống có tổ chức. Nhưng khi đọc sách, hãy nghĩ đến những giá trị mà bạn nhận được sau đó – một trí não được tổ hợp, sắp xếp gọn gàng, bất kể điều bạn tin tưởng trong quá khứ là gì, từ giờ, bạn hãy xác định cho mình một lối sống có tổ chức.

Nếu mục tiêu của bạn là sắp xếp tư duy, thời gian và các hoạt động để hoàn thành nhiều việc hơn, đồng thời giúp bạn đạt được mọi mục tiêu còn lại mà bạn đã đặt ra cho bản thân thay vì làm theo những chương trình cũ, mọi thứ sẽ trở nên dễ và hiệu quả hơn khi sử dụng tự đối thoại.

Tôi biết cách tổ chức và kiểm soát cuộc sống của mình. Tôi kiểm soát được bản thân, tư duy, thời gian, hành động và tương lai của tôi.

Tôi hiểu điều tôi làm và khi nào nên làm; tôi làm mọi thứ tôi cần làm, khi tôi cần làm.

Tôi lập trình để sử dụng tối đa thời gian. Tôi quản lý thời gian và phân chia thời gian hợp lý.

Tôi thích sống có tổ chức, hiệu quả và chủ động trong mọi việc.

Kiểm soát thời gian giúp tôi có được ngày hôm nay.

Tôi không bao giờ lãng phí thời gian – tôi luôn “lên kế hoạch” cho thời gian. Và nhờ kế hoạch của mình, tôi luôn có thời gian để làm những thứ tôi muốn.

Tôi sắp xếp và kiểm soát mọi lĩnh vực trong cuộc sống tốt hơn mỗi ngày – dù ở nhà hay ở nơi làm việc, dù trong tâm trí và tư duy hay trong mọi việc tôi làm.

Tôi sống rất có tổ chức. Mỗi tối, tôi lập một danh sách những điều tôi sẽ thực hiện vào ngày mai. Tôi đặt ra những điều ưu tiên và tôi làm theo danh sách đó.

Tôi luôn đúng giờ. Tôi luôn luôn có mặt đúng nơi, đúng lúc cần thiết.

Đúng giờ rất dễ dàng đối với tôi và càng kiểm soát tốt thời gian cũng như sống càng có tổ chức, tôi càng cảm thấy mọi việc trong cuộc sống thật dễ dàng.

Tôi điều chỉnh tốt cảm giác, cảm xúc, thái độ và nhu cầu của mình. Tôi kiểm soát chúng, chứ không để chúng kiểm soát tôi.

Tấm vé chiến thắng cuộc sống nằm trong tầm tay của tôi. Và tôi chọn sống bằng lựa chọn cá nhân chứ không bằng lựa chọn ngẫu nhiên. Chính vì thế, tôi có thể chủ động kiểm soát thời gian.

Trí não tôi được sắp xếp có tổ chức và trật tự. Bởi vì tôi nghĩ và sắp xếp cuộc sống theo một cách có tổ chức.

Tôi luôn nghĩ theo hướng hiệu quả và năng suất mọi lúc trong mọi việc. Cách tôi nghĩ là cách tôi sống – và tôi nghĩ “đúng”.

Tôi điều khiển vận mệnh của chính mình. Tôi biết tôi sẽ đi đâu và vì sao tôi đến đó. Cuộc sống của tôi nằm trong tay tôi và tầm kiểm soát của tôi.

Tôi kiểm soát mục tiêu và thành tựu đạt được. Tôi viết ra mục tiêu, cùng những bước tôi cần làm để đạt được chúng. Một trong những lý do tôi thành công là tôi luôn xác định mục tiêu một cách rõ ràng và có tổ chức.

Tôi hoàn toàn kiểm soát được điều tôi nghĩ và cách tôi tư duy. Vì vậy, tôi chỉ nghĩ đến những tư duy sẽ hỗ trợ và có lợi cho tôi.

Dù đã có nhiều năm làm việc với tự đối thoại, tôi vẫn luôn chú trọng đến tầm quan trọng của tính

trực tiếp trong tự đối thoại; các cuộc tự đối thoại càng đơn giản, càng đi thẳng vào trọng tâm bao nhiêu thì nó càng hiệu quả bấy nhiêu.

Ví dụ, trong quá trình tôi thực hiện *Tự đối thoại để giảm cân*, tầm quan trọng của việc sử dụng từ ngữ trực tiếp, thẳng thắn được chứng minh là vô cùng cần thiết. Khi viết kịch bản tự đối thoại cho mục tiêu giảm cân và giữ dáng, tôi chia chủ đề thành các khía cạnh cụ thể như *Bắt đầu*, *Ngồi vào bàn ăn*, *Học cách nói 'Không'*, *Sức khỏe và sự cân đối*, *Tự đối thoại khi tập thể dục*, *Tự tin giảm cân* và *Kiểm soát cuộc sống của bạn*.

Mỗi một khía cạnh nội dung được xây dựng từ các cuộc tự đối thoại cần thiết để trực tiếp giải quyết từng phương diện của vấn đề. Mỗi một lời tự đối thoại bao trùm mọi chi tiết cấu thành vấn đề chung.

Để xác định một lời tự đối thoại đúng là như thế nào, tôi sẽ đưa ra một vài ví dụ về tự đối thoại trong thực tế, trích từ một trong những bài tự thoại tôi từng viết về giảm cân. Những lời tự đối thoại này đều hướng tới nhằm giải quyết khía cạnh *Ngồi vào bàn ăn*, từ định hướng bản thân và đi sâu vào từng chi tiết của vấn đề.

Tôi kiểm soát bản thân mỗi ngày – mọi lúc và trong mọi tình huống.

Mỗi lần ngồi vào bàn ăn, tôi luôn nhắc nhở bản thân về quyết tâm đạt được mục tiêu. Nhờ ăn uống đúng cách và không bao giờ có thái độ buông lỏng, tôi đạt được số cân nặng mà mình mong muốn.

Kể cả ăn ở nhà hay ăn ngoài hàng, tôi thấy rất thoải mái với việc ăn ít đi.

Tôi không bao giờ thấy bản thân cần phải ăn hết các món ăn trước mặt. Tôi chỉ ăn những món tôi nên ăn – và không bao giờ ăn thêm một miếng nữa.

Cách để giảm cân dễ dàng và hiệu quả là lấy ít đồ ăn hơn và ăn từng chút một.

Ăn ít khi ăn bên ngoài và lấy ít đồ ăn khi ăn ở nhà, tôi giữ bản thân luôn tỉnh táo, quyết tâm duy trì mục tiêu – mỗi ngày và mọi ngày.

Khi ngồi vào bàn ăn, tôi không cho phép bất kỳ ai thuyết phục, dụ dỗ hoặc chê bai tôi theo cách tiêu cực.

Đồ tôi ăn và mục tiêu tôi theo đuổi đều phụ thuộc vào tôi. Và tôi không cho ai quyền cản trở hay kiểm soát thành công của mình.

Tôi giảm cân vì cá nhân tôi – cho bản thân, cho cuộc sống, tương lai và sức khỏe của riêng mình tôi.

Tôi không bao giờ ăn nhiều hơn mức tôi nên ăn. Tôi mạnh mẽ, tôi có khả năng đạt được mục tiêu của mình, và tôi đang làm điều đó.

Đồ ăn ở ngay trước mắt bây giờ không phải là một vấn đề với tôi. Tôi chỉ đơn giản nói “Không” với đồ ăn và “Có” đối với thành công của mình.

Tôi tận hưởng khoảng thời gian bên bàn ăn. Mỗi lần như vậy, tôi chinh phục quá khứ của tôi, khi đó, tương lai cân đối, hạnh phúc và tự tin hơn hiện ra ngay trước mắt tôi.

Khi ăn, tôi không cần ai nhắc tôi về mục tiêu của mình, hoặc ngăn cản tôi không ăn những thứ tôi không nên ăn. Tôi tự chịu trách nhiệm với bản thân và không ai có thể làm điều đó thay tôi.

Kiểm soát cân nặng cũng như sự ngon miệng đối với tôi thật dễ dàng. Tôi thích chia nhỏ khẩu phần ăn, ăn miếng nhỏ và từ tốn, ăn lành mạnh, thông thả hơn.

Tôi đặt mục tiêu và kiên trì thực hiện nó. Tôi đã chuyển thời gian ăn uống thành “thời gian thành công”.

Loại hình tự đối thoại mới lành mạnh này, sau một thời gian ngắn thực hành, sẽ tự động thay thế các chương trình tiêu cực, hạn chế trước đây. Khi

bạn đã hình thành nội dung nền tảng về điều bạn nên nói với bản thân, định hướng cá nhân sẽ tự động thay đổi, dù bạn không nghĩ đến điều đó.

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ CỤ THỂ

Chìa khóa để tự đối thoại hoạt động hiệu quả là nó phải khái quát, bao trùm vấn đề – đồng thời phải thật cụ thể. Khi bạn muốn giải quyết một vấn đề, *hãy chỉ giải quyết riêng mình vấn đề ấy*. Khi bạn muốn đạt được mục tiêu, kể cả đó là mục tiêu nhỏ, hãy đưa cho não bộ những mệnh lệnh rõ ràng và súc tích.

Những ai luôn mong muốn cải thiện cuộc sống, dù chỉ là thay đổi những điều nhỏ nhất, đều làm như vậy. Nếu bạn muốn giải quyết một vấn đề (hay vượt qua một thử thách) hoặc đạt được mục tiêu nào, hãy học cách đưa cho bản thân các chỉ dẫn chính xác và hoàn thiện. Nếu bạn có một mục tiêu, bất kể mục tiêu đó là gì, hãy kết nối não bộ với những chỉ dẫn chi tiết, gợi mở chính xác điều bạn muốn. Và rồi lùi lại, tránh khỏi đường đi. Kỳ vọng của bạn sắp sửa thành hiện thực.

CHƯƠNG 20

Truyền động lực

Những người thành công ở bất kỳ lĩnh vực nào đều là những nhà truyền động lực tuyệt vời nhất cho bản thân. Họ đứng trên đôi chân của chính mình, tự vươn lên và thôi thúc bản thân hướng tới thành công.

Thay vì phụ thuộc vào động lực người khác tạo cho mình, hãy dựa vào chính bản thân để tạo cho mình động lực, thành quả sẽ tốt hơn nhiều. Nếu bạn đã biết phương pháp tự đối thoại phù hợp với bản thân, bạn có thể dễ dàng học được cách truyền động lực bạn cần vào bất cứ lúc nào.

Tôi xin trích một vài ví dụ dưới đây. Những lời tự đối thoại tạo động lực là dạng tự đối thoại giúp bạn “lên” tinh thần. Nó thúc đẩy bạn hành động, đồng thời tạo thêm động lực giúp bạn tin tưởng

vào bản thân hơn. Bạn không chỉ đang lập trình bản thân nhằm vượt qua thách thức, mà còn củng cố niềm tin, hoàn thành nhiệm vụ bạn đang thực hiện.

Đây là hình thức tự đối thoại mà bất cứ ai cũng có thể vận dụng. Khả năng truyền động lực của nó không bị giới hạn ở bất kỳ lĩnh vực cụ thể nào, bất kể mục tiêu của bạn là tăng doanh thu bán hàng, thức dậy đúng giờ, ghi điểm trong trận bóng rổ hoặc bắt kịp tiến độ hoàn thành công việc. Tự đối thoại mang đến cho tiềm thức tập hợp chỉ dẫn mới, giúp bạn thúc đẩy chính mình trong cuộc sống.

Tôi có thể làm bất cứ điều gì tôi tin rằng mình có khả năng thực hiện. Tôi đã làm được và mỗi ngày tôi làm được nhiều hơn thế. Tôi có đủ tài năng, kỹ năng và khả năng.

Tôi đặt ra mục tiêu và vươn tới mục tiêu đó. Tôi biết mình khao khát điều gì trong cuộc sống. Tôi theo đuổi những điều ấy và tôi quyết tâm chinh phục nó.

Mọi người yêu quý tôi và tôi cảm thấy thoải mái với bản thân mình. Tôi tự hào về chính mình và tôi tin tưởng vào bản thân.

Không gì có thể cản bước tôi. Tôi tràn đầy quyết tâm. Tôi biến các vấn đề thành lợi thế. Tôi thấy được cơ hội trong những điều không ai nghĩ là cơ hội.

Tôi giàu năng lượng và tràn đầy nhiệt huyết. Tôi tận hưởng cuộc sống và dám khẳng định điều đó. Tôi luôn vững tin vươn lên, hướng về phía trước, và thích thú với mọi điều diễn ra.

Tôi biết rằng mình có thể thực hiện bất cứ điều gì mình lựa chọn và không cho phép bất cứ điều tiêu cực gì cản bước hoặc gây vướng bận trên con đường tôi đi.

Tôi không sợ bất cứ điều gì hay bất cứ ai. Tôi có sức mạnh, năng lượng, niềm tin và sự tự tin. Tôi thích những thử thách và dám đương đầu với chúng – đặc biệt là ngày hôm nay.

Tôi đang ở đỉnh cao cuộc sống và tôi luôn cố gắng vươn tới điều đó. Tâm trí tôi lưu giữ bức tranh toàn cảnh sắc nét về những gì tôi mong muốn. Tôi có thể hình dung ra bức tranh ấy ngay trước mắt.

Tôi biết mình muốn gì và làm thế nào để thực hiện điều đó. Tất cả tùy thuộc vào bản thân và tôi biết mình có thể làm được.

Rào cản không làm tôi nản chí. Vì điều đó chứng tỏ tôi còn sống và còn đang phấn đấu, tôi sẽ không dừng lại vì bất cứ điều gì cả.

Tôi tin tưởng bản thân mình. Tôi đã nắm được những gì cần thiết – rất nhiều – và biết cách tận

dụng chúng. Hôm nay là ngày thử sức tuyệt vời nhất. Không gì có thể cản bước tôi.

Tôi tự tin vào chính mình và mỗi ngày tôi càng trở nên tự tin hơn. Và hôm nay – tôi vững tin bước ra thế giới.

Hạn chế ư? Tôi thậm chí không nhận ra chúng là hạn chế. Chẳng có thách thức nào mà tôi không thể chinh phục. Không có bức tường nào mà tôi không thể vượt qua. Không có vấn đề gì mà tôi không thể giải quyết hoặc hóa giải thành lợi thế.

Tôi luôn đường hoàng. Tôi là người trung thực và chân thành. Tôi thích giao thiệp với mọi người và họ yêu quý tôi. Tôi luôn suy nghĩ tích cực, sáng suốt. Tôi là người có khả năng tổ chức và biết cách làm chủ bản thân cũng như mọi thứ thuộc về tôi.

Tôi tự định hướng cho bản thân mình và không ai cần làm điều đó thay tôi cả. Tôi không bao giờ đổ lỗi cho bất cứ ai khác về những tình huống xảy ra trong cuộc sống. Tôi chấp nhận những thất bại và vượt qua chúng dễ dàng như khi nhận phần thưởng dành cho người chiến thắng.

Tôi không bao giờ quá cầu toàn, nhưng tôi mong đợi sự hoàn hảo trong mỗi hành động – và đó cũng là những gì tôi nhận được.

Tôi không bao giờ kiểm soát nguy hiểm cho bản thân. Tôi hoàn thành công việc đúng lúc và đúng cách. Hôm nay tôi có nguồn nội lực vô biên để hoàn thành nhiều công việc hơn.

Tôi là một con người đặc biệt. Mục tiêu và niềm tin không tưởng vào bản thân đã biến những điều đó thành hiện thực. Tôi có quyền sống vì giấc mơ của mình. Tôi đặt niềm tin vào chúng, cũng như tin vào bản thân mình. Và niềm tin đó mãnh liệt đến mức không gì có thể làm lung lay tinh thần quật cường của tôi.

Hãy nói những điều đó với bản thân mỗi buổi sáng. Chẳng phải sẽ thật tuyệt nếu được ai đó tin tưởng và được nghe những điều truyền động lực về bản thân hay sao? Nếu thế, người ấy chắc chắn sẽ là người bạn thân thiết và chân chính nhất bạn từng gặp trong đời.

Thực tế chúng ta *thực sự* có người bạn như thế. Ai cũng có. Ngay trong chính chúng ta. Tất cả những gì chúng ta cần làm là yêu cầu và người bạn đó ngay lập tức sẽ xuất hiện, bất kỳ lúc nào và trong bất kỳ tình huống nào.

THỐI HỒN CHO CUỘC TỰ ĐỐI THOẠI

Khi bạn đọc những câu văn xây dựng niềm tin và truyền cảm hứng, chúng chỉ là lời văn vô

hồn nằm trên trang sách, lặng lẽ củng cố tư duy tích cực. Hãy khiến chúng bùng tỉnh, kéo chúng ra khỏi các trang sách. Hét lên điều đó với chính mình, nhưng phải nắm chắc và biến chúng thành của riêng bạn.

Bạn cần tự đối thoại đủ nhiều để đánh thức tiềm thức bằng những ngôn từ mới mẻ này. Thay vì để những trở ngại trong cuộc sống khiến bạn trở nên yếu đuối hoặc gục ngã, dù chỉ trong một khoảnh khắc, hãy đẩy chúng ra xa. Đứng dậy, đối diện với chúng và đuổi chúng ra khỏi cuộc đời bạn. Bạn vượt qua khó khăn ấy và giờ chúng không còn dính dáng đến bạn nữa.

Đừng bao giờ bỏ cuộc, cho tới khi tiềm thức xác định bạn đã vượt qua. Và từ giờ hãy đưa ra quyết định có ý thức để yêu cầu bản thân phải lắng nghe cẩn thận.

Sự vĩ đại bắt đầu trong suy nghĩ của những người vĩ đại. Tôi biết những gì tôi tin vào bản thân mình sẽ định hình con người tôi – vì vậy tôi lựa chọn tin tưởng vào điều tốt đẹp nhất của bản thân.

Tôi là người thực tế và tôi luôn giữ vững được nhân cách cũng như bản ngã của mình. Nhưng tôi cũng cháy hết mình cho những khát vọng của bản thân.

Tôi không bao giờ bó buộc bản thân bởi những niềm tin thiên cận của người khác – mà thay vào đó tôi mở lòng hướng bản thân đến những chân trời rộng mở của tiềm năng vô tận.

Khi ai đó nói tôi “Không thể,” tôi đáp lại, “Tại sao không?” Khi ai đó nói, “Điều này thật phi lý,” tôi trả lời “Không gì là không thể, chỉ cần tôi tin tưởng điều đó” và tôi tin rằng, với niềm tin vững chắc trong tôi, điều gì cũng trở nên có thể.

Tôi có nghị lực, tinh thần, sự bền bỉ và sức chịu đựng dẻo dai. Tôi có một thái độ tích cực, mãnh liệt về bản thân và mọi thứ tôi làm. Tôi thực dụng và thực tế, nhưng tôi tin vào kết quả tốt nhất có thể xảy ra trong mọi tình huống.

Nếu trước đây từng có lúc tôi hoài nghi bản thân, hôm nay là thời điểm thích hợp để gạt bỏ những hoài nghi, để xóa bỏ những nghi kỵ đã từng níu bước tôi.

Tôi biết mình đang đi đúng hướng và tôi chỉ nhìn về phía trước thay vì quay đầu lại phía sau. Tôi có khả năng tập trung cao độ, vì vậy tôi dồn hết tâm trí vào công việc hiện tại – và tôi đã hoàn thành nó.

Hôm nay là một ngày tuyệt vời vì không gì có thể cản bước tôi.

Khi cần quyết tâm hơn, tôi làm được điều đó. Khi cần nhiều năng lượng và cố gắng hơn, tôi cũng đạt được những điều đó. Tôi có đủ sức mạnh và kiên nhẫn để thực hiện, dù công việc hay thử thách là gì đi chăng nữa.

Ngay bây giờ, ngay khi tôi đang nói sự thật này về chính mình, tôi biết mình có thể thành công và tôi thực sự đang thành công. Giờ đây, khi nghĩ về bất kỳ thử thách nào, tôi hiểu thử thách đó sẽ giúp tôi trở thành một người thành công hơn nữa.

Tôi tự tin, hiên ngang ngẩng cao đầu. Tôi nhìn, hành động, nghe, suy nghĩ như một nhà vô địch. Khi một vấn đề bắt đầu làm tôi nhụt chí, ngay lập tức tôi sẽ lấy lại tinh thần. Tôi sẽ giải quyết các vấn đề và thu xếp chúng ổn thỏa. Nỗi thất vọng hay thất bại chỉ khiến tôi trở nên mạnh mẽ hơn, tích cực hơn, và quyết tâm hơn bao giờ hết mà thôi.

Ngay bây giờ, ngay hôm nay, ngay khoảnh khắc này, món quà tôi gửi tặng bản thân là sự quả quyết và niềm tin tuyệt đối vào bản thân.

Bất cứ chuyện gì đòi hỏi tôi phải nỗ lực hết mình, tôi đều có thể làm được và tôi biết tôi làm được.

Hôm nay là một ngày tuyệt vời. Tôi đã có mọi thứ cần thiết. Vì vậy, tôi quyết định làm điều đúng đắn và sống trọn vẹn. Tôi sống hôm nay cùng với niềm vui và tình yêu.

Tôi biết mọi thứ đều phụ thuộc vào bản thân. Một trăm phần trăm. Tất cả mọi thứ. Tồn tại trong suy nghĩ và hành động của tôi. Những gì làm nên chiến thắng. Đó là lý do tại sao tôi thành công.

Tôi đặt ra tầm nhìn của mình. Tôi không ngần ngại. Tôi không lùi bước. Tôi biết thế giới ngập tràn những cơ hội. Nhìn vào những việc tôi có thể làm, nơi tôi có thể đi. Nhìn vào những điều tôi thực hiện chỉ bằng cách nói "Có" với chính mình.

Chỉ cần nhìn vào những gì tôi làm hôm nay, tôi thấy mình thật phi phàm... và hôm nay là cơ hội tuyệt vời để thể hiện điều đó.

Những lời nói tiếp thêm động lực này có thể dễ dàng áp dụng trong mọi tình huống của cuộc sống và vào bất kỳ lúc nào.

TỰ ĐỐI THOẠI TRONG BÁN HÀNG

Một trong những ngành nghề phụ thuộc rất nhiều vào động lực là bán hàng. Nhân viên bán hàng là nghề cần duy trì thái độ tự tin dù cho bị từ chối bao nhiêu lần; hay mất tự tin nếu thua đối thủ cạnh

tranh hoặc khi khách hàng tiềm năng nói “Không”. Với họ, tuột mất một thương vụ là một sự thất bại, bởi bán hàng chính là lĩnh vực đòi hỏi động lực mang tính chuyên môn và chuyên nghiệp nhất.

Nếu bạn đang đảm nhiệm vị trí quản lý hoặc nhân viên bán hàng, hãy đọc kỹ các ví dụ về tự đối thoại dưới đây. Nhưng cho dù không làm việc trong lĩnh vực bán hàng, bạn cũng nên lưu ý các cuộc tự đối thoại này vì chúng cũng có hiệu quả khi bạn muốn gây ảnh hưởng hoặc thuyết phục người khác nghe theo hoặc làm theo ý bạn.

Tôi bắt đầu mỗi ngày với một tâm trí sáng suốt và một kế hoạch đầu tư thời gian và nỗ lực hiệu quả nhất. Tôi theo sát kế hoạch và đạt được mục tiêu của mình.

Lời mô tả chính xác nhất về tôi là “chuyên nghiệp, chăm chỉ, trình độ cao, khéo léo, nghị lực, nhiệt tình, kỷ luật, quyết tâm và thành đạt”.

Tôi rất giỏi thuyết phục người khác hướng theo quan điểm của mình. Bởi vì tôi luôn phát hiện và thấu hiểu quan điểm của người nghe trước khi tôi trình bày ý tưởng, sản phẩm hoặc dịch vụ của mình.

Tôi biết cách lắng nghe. Tôi đã học được không chỉ cách lắng nghe lời nói, mà còn cả những suy nghĩ không lời ẩn sâu trong tâm trí họ.

Tôi luôn có sự chuẩn bị. Tôi dành thời gian chuẩn bị kỹ lưỡng trước khi thực hiện. Tôi luôn sẵn sàng, tự tin và thành công trong mọi việc tôi làm.

Tôi chú trọng tới từng chi tiết trong công việc của mình. Tôi thích công việc bán hàng và luôn toàn tâm toàn ý làm việc và hoàn thành công việc đúng hạn.

Tôi luôn giữ trong mình “lòng nhiệt huyết”. Muốn có được các cuộc chào hàng hấp dẫn, tôi biết mình phải luôn duy trì hứng thú, năng lượng và kiểm soát bản thân chặt chẽ. Đây chính là những việc tôi làm, do đó các buổi giới thiệu sản phẩm của tôi rất chuyên nghiệp và hiệu quả.

Tôi không bao giờ trốn tránh bất kỳ vấn đề nào hoặc sợ hãi thực hiện các cuộc điện thoại chào hàng dưới mọi hình thức. Tôi luôn cố gắng làm việc và điều đó giúp tôi giành được những thắng lợi.

Tôi xứng đáng với những doanh thu mình tạo ra. Tôi biết thành công trong bán hàng bắt nguồn từ sự tự tin vào năng lực và hiệu quả làm việc của bản thân.

Tôi luôn chân thành và trung thực. Tôi tin tất cả thành tích trong bán hàng đều được xây dựng từ lòng tin, kỹ năng và ý chí quyết tâm. Tôi

không chút do dự đề xuất đơn hàng. Với mỗi “tín hiệu mua hàng”, tôi đều đưa ra gợi ý cho đơn hàng – và rồi chốt đơn.

Tôi không bao giờ phiền muộn khi bị từ chối. Thay vào đó, tôi sử dụng những lời từ chối ấy làm tăng quyết tâm và động lực cho bản thân.

Vì các thói quen trong quá khứ, chúng ta thường dễ sa đà vào việc sử dụng lối tự đối thoại khiến chúng ta giảm động lực như phàn nàn, viện cớ và hoài nghi – tạo không gian cho việc đổ lỗi về thất bại và không hoàn thành mục tiêu lên một ai đó hoặc một việc gì đó khác: vị quản lý bán hàng, công ty, nhóm lãnh đạo, khách hàng tiềm năng, tỷ lệ hoa hồng hoặc sự cạnh tranh.

Đáng lẽ phải thắp lên ngọn lửa tự tin, thì rất nhiều nhân viên bán hàng, cũng giống nhiều người trong chúng ta, lại viện cớ, né tránh những việc vốn thuộc trách nhiệm của mình. Thay vì dành một vài phút để nâng cao tinh thần, biến động lực thành hành động, chúng ta có xu hướng *tách khỏi* hành động và sa đà vào việc nghỉ ngơi, nhấp thêm một tách cà phê.

ĐÃ ĐẾN LÚC BẮT ĐẦU

Chúng ta hoàn toàn có thể tự truyền cảm hứng cho bản thân. Phương pháp này tốn ít thời gian và

công sức hơn bất kỳ hình thức phát triển động lực nào khác mà tôi từng thử nghiệm. Chúng ta chỉ cần bắt đầu và bản thể bên trong của bạn, một phần cơ thể *muốn* đạt được, sẽ nhanh chóng đi theo chỉ dẫn mới mà chúng ta đã đưa ra.

CHƯƠNG 21

Tự đối thoại tình huống

Khi lần đầu tiên biết đến tự đối thoại “tình huống”, tôi không thể không tự hỏi phương pháp đơn giản như vậy liệu có hiệu quả hay không. Tuy nhiên, sau khi nghiên cứu và quan sát nhiều kỹ thuật phát triển bản thân khác nhau, tôi nhận ra các kỹ thuật hiệu quả nhất thường là các kỹ thuật đơn giản và dễ sử dụng nhất. Nhận định đó hoàn toàn phù hợp với tự đối thoại tình huống.

Nếu bạn nghĩ hình thức tự đối thoại này quá đơn giản để tạo ra tác động giá trị, tôi mong bạn thử áp dụng nó trong ba tuần. Cuối cùng, khi thói quen tự đối thoại tình huống đang dần hình thành – thì việc phương pháp ấy có hiệu quả hay không không còn quan trọng. Điều quan trọng là phương pháp này sẽ trở thành một trong những đồng minh mạnh nhất trong sự nghiệp phát triển và thành công cá

nhân của bạn. Vậy chìa khóa để mở ra kho báu tuyệt vời này là gì?

ĐIỀU CHỈNH KHẨN CẤP

Một người bạn đã kể cho tôi nghe câu chuyện của dì cô ấy – một người vốn không thích nấu ăn, nhưng vẫn làm việc đó để chăm sóc gia đình. Trước mỗi lần chuẩn bị vào bếp, cô ấy sẽ nói, “Nấu ăn rất vui. Ngày hôm nay mình sẽ có một khoảng thời gian nấu nướng vui vẻ.” Chỉ bằng vài câu thoại đơn giản với bản thân, cô ấy đã thay đổi một công việc nhà khó nhằn thành một nhiệm vụ nhẹ nhàng. Công việc không thay đổi, mà chính người thực hiện đã thay đổi thái độ của mình đối với công việc đó.

Đó là ví dụ điển hình của tự đối thoại tình huống. Hình thức tự đối thoại này giúp thay đổi tình huống bằng cách điều chỉnh thái độ của chúng ta về tình huống đó. Bạn có thể vận dụng hình thức tự đối thoại tức thời, thực tế, trực tiếp này bất cứ lúc nào và nó sẽ hỗ trợ bạn trong bất kỳ tình huống nào.

Tự đối thoại tình huống khác với các loại hình tự đối thoại mà chúng ta từng đề cập ở chỗ nó không cần phải có một “kịch bản” tạo kết quả. Phương pháp này có thể bộc phát thực hiện trong khoảnh khắc, nói to hoặc nhủ thầm với bản thân; một suy

nghĩ đơn thuần hoặc những từ ngữ đã được cân nhắc kỹ lưỡng.

Điểm khác biệt thứ hai của tự đối thoại tình huống so với các hình thức tự đối thoại tích cực khác là buộc phải diễn đạt ở thì hiện tại. Tình huống có thể xảy ra ngay tại đây và ngay lúc này hoặc xảy ra trong tương lai gần. Tự đối thoại tình huống không cố gắng tạo ra một bức tranh mới lâu dài về bản thân bạn; nhiệm vụ chính của nó là ứng phó với các vấn đề hiện tại, vấn đề của *ngày hôm nay*. Vì vậy, khi bạn nói với bản thân rằng “Hôm nay tôi sẽ tận hưởng ngày làm việc”, thì dù bạn đang sử dụng thì tương lai (“sẽ”), nhưng chúng vẫn có ảnh hưởng ngay bây giờ.

Bạn có thể tiến hành tự đối thoại tình huống khi phải đối mặt với bất kỳ tình huống ngoài ý muốn nào, hoặc khi bạn gặp tình huống bất ngờ phải tập trung xử lý ngay lập tức. Đối với hầu hết trường hợp, phương pháp tự đối thoại này sẽ giúp khắc phục một số trường hợp tạm thời đi lệch dự tính của bạn.

Ví dụ, bạn đang ở nơi làm việc và điện thoại bất chợt đổ chuông. Đó là cuộc gọi từ một người mà bạn đã từng trì hoãn và giờ phải nhận cuộc gọi. Dù không muốn nhắc máy, nhưng bạn biết sớm hay muộn cũng phải giải quyết vấn đề này. Bạn có hai lựa chọn, một là trả lời cuộc điện thoại và nói chuyện với người đó;

hai là, lại để lúc khác giải quyết. Nhưng nếu tiếp tục trì hoãn, vấn đề có lẽ sẽ càng trở nên tồi tệ hơn. Lựa chọn phương án nào hoàn toàn tùy thuộc vào bạn.

Trong các tình huống như thế này, chỉ cần một vài lời tự đối thoại phù hợp cũng có thể giúp bạn đưa ra chọn lựa đúng đắn. Thay vì tự nhủ, “Ôi trời, lại là anh ta nữa sao? Mình sẽ gọi lại cho anh ta sau”, bạn nên sử dụng lời tự đối thoại sau để giải quyết dứt điểm vấn đề.

Tôi thích quá trình giải quyết các vấn đề. Tôi luôn biết cách ứng phó với các vấn đề và không bao giờ né tránh chúng. Tôi sẽ nghe máy và trực tiếp đối diện để giải quyết vấn đề.

Theo tôi, tự đối thoại tình huống là hình thức tự đối thoại đơn giản và có hiệu quả hơn cả. Nếu bạn đang chủ động thực hành các hình thức tự đối thoại khác để dung hòa cuộc sống và cải thiện bản thân, tự đối thoại tình huống sẽ gần như là sản phẩm của các hình thức tự đối thoại khác. Nhưng trừ khi bạn nhận thức được loại hình tự đối thoại đặc biệt này, còn không bạn sẽ không nhận ra nó để thực hiện như thế nào và có hiệu quả tuyệt vời ra sao.

LÁI XE VÀ PHIỀN NHIỀU

Nhiều năm trước, tôi thuộc tuýp người dễ bị kích động khi tham gia giao thông. Tôi biết nhiều

người luôn văng lời tục tĩu (hoặc tệ hơn) khi đèn giao thông đổi màu vào thời điểm họ không mong muốn hoặc khi những chiếc xe khác đi sai luật, ví như tạt xe trước mặt họ hoặc bẻ lái bất ngờ. Hay khi họ đi đâu đó hoặc sắp muộn giờ, họ sẽ phóng nhanh, vượt ẩu, phanh gấp và bấm còi ầm ĩ.

Dường như họ không nhận ra vấn đề nằm ở chính bản thân họ khi không bắt đầu đi đúng giờ. Họ đáp trả sự giận dữ bằng những hành động cẩu thả sục sôi chẳng kém ở đằng sau tay lái. Khi phong cách lái xe theo cảm xúc này trở thành thói quen, các cá nhân này sẽ coi việc lái xe trong sự căng thẳng đến nghẹt thở tại khúc cua gấp trong trường đua xe F1 là bình thường, cho dù họ không bị muộn hay không có việc gì khẩn cấp.

Một người bạn của tôi, khi ở trạng thái bình thường, là quý ông bánh bao, hoàn hảo nhất tôi từng gặp. Anh ấy rất tử tế, có chừng mực, luôn điềm tĩnh và hiểu chuyện – ngoại trừ lúc anh đang chuyển làn trên đường cao tốc và ai đó vô tình tạt đầu xe.

Tôi đoán rằng người đàn ông lái chiếc ô tô cũ đã đi sai luật trước chiếc xe nhập ngoại mới coóng của bạn tôi trên đường cao tốc có lẽ là một người tốt. Giá mà bạn tôi nhận ra những lời thô lỗ anh ấy vừa nói! Và rồi, chốc lát sau, bạn tôi lập tức khôi phục sự điềm nhiên, bình tĩnh và kín đáo.

Anh bạn tôi vẫn như vậy, cho đến khi ai đó tiếp theo vô tình đi sai làn, rồi cơn nóng nảy một lần nữa được giải phóng.

Trước khi tôi biết đến tự đối thoại và biến nó trở thành một thói quen, hiện tượng gây căng thẳng trong tôi là đèn đỏ và giao thông tắc nghẽn. Có một lần, khi đang bị muộn giờ làm, tôi thấy mình bồn chồn mỗi lần đèn giao thông thay đổi trên đường đến văn phòng. Được nửa đường, tôi ngạc nhiên nhận ra bản thân đang đối xử bất công với thái độ, có lẽ cả với sức khỏe, của mình. Thêm vào đó, tôi nhận thấy hành vi của mình là hành vi không nên có ở một người trưởng thành, bởi thái độ của tôi với tình hình giao thông giống y một đứa trẻ 18 tháng tuổi bị đói. Chính tôi đã tạo ra sự căng thẳng và vô thức khiến nó ảnh hưởng tiêu cực đến thái độ của mình.

Ngay sau khi ngộ ra điều này, tôi đã có một quyết định tức thì là từ giờ, dù trong hoàn cảnh nào, tôi sẽ không bao giờ để bản thân bị áp lực bởi tình hình giao thông. Sau đó, tôi củng cố quyết tâm của mình bằng vài lời tự đối thoại tình huống đơn giản.

Tôi yêu thích khoảng thời gian lái xe.

Tôi luôn sắp xếp khoảng thời gian cần thiết để tới địa điểm tôi muốn. Và chắc chắn tôi sẽ đến đúng – hoặc sớm hơn – thời gian cần có mặt.

Đèn giao thông không thay đổi theo ý chí của tôi. Nếu đèn đổi màu đúng lúc tôi chạy tới, tôi sẽ dừng lại và thả lỏng bản thân trong lúc chờ đèn thay đổi.

Tình hình giao thông tắc nghẽn không ảnh hưởng gì đến tôi. Tôi tận hưởng thời gian này để tổ chức tư duy và nghĩ về những điều có ích cho bản thân. Khi nào tới thì sẽ tới.

Thực hành mỗi khi có cơ hội, tự đối thoại sẽ có hiệu quả. Đến tận bây giờ, tôi vẫn duy trì thói quen tự đối thoại tích cực khi đang lái xe. Nó dễ thực hiện và có hiệu quả rõ rệt, dù đôi khi tôi không hề chủ tâm bắt đầu.

HÓA CHẤT CĂNG THẲNG

Chúng ta đang khiến bản thân căng thẳng đến thế nào? Chúng ta buộc phải chịu đựng những cảm xúc nặng nề. Các nhà thần kinh học đã có bước tiến mới trong nghiên cứu về quá trình ảnh hưởng của các hóa chất tự nhiên mà não bộ phóng thích và len lỏi vào hệ thống thần kinh của chúng ta – chỉ trong vài phút trải qua cảm xúc căng thẳng tiêu cực. (Trong một buổi hội thảo của mình, tôi đã lấy ví dụ về một cuộc tranh luận 10 phút vào buổi sáng với một ai đó thân thiết, lượng chất hóa học đầu độc hệ thần kinh do cuộc tranh luận ấy gây ra sẽ phải mất

tám giờ đồng hồ mới được đào thải hết và não bộ mới có thể hoạt động bình thường trở lại).

Nếu *một vài phút* tức giận, lo lắng, căng thẳng hoặc thất vọng truyền vào cơ thể chúng ta những chất độc phải mất hàng giờ để xử lý, thì tại sao chúng ta lại để các cảm xúc tiêu cực ấy lấn át? Tại sao chúng ta lại mất kiểm soát? Chúng ta để mặc nó bởi vì chúng ta nghĩ việc này chẳng sao cả; chúng ta chưa đủ lớn để giữ bỏ hết sự ấu trĩ non nớt còn sót lại.

Chúng ta thậm chí còn duy trì một số cách xử sự tiêu cực từ thời thơ ấu khi mọi thứ không như ý muốn. Đến cả bộ máy lãnh đạo trong một số doanh nghiệp lớn, từ CEO đến trợ lý thực tập, đôi khi ném sự tỉnh táo ra sau đầu, bởi cuộc sống, tại thời điểm đó, không như họ mong muốn.

Chúng ta đều là con người. Không gì có thể ngăn cản chúng ta vượt qua sự yếu đuối và vươn lên nổi bật trong đám đông. Nếu ai đó để tình huống và hoàn cảnh bên ngoài kiểm soát họ, bạn có muốn giúp họ cũng không được. Nhưng với chính mình, bạn hoàn toàn có thể ứng phó với mọi tình huống vướng mắc, mọi biến cố bất ngờ và mọi hoàn cảnh mà bạn không thể thay đổi hoặc kiểm soát trong cuộc sống.

Tất cả chúng ta đều có hàng tá điều muốn thay đổi – công việc, đời tư, trong gia đình, ở trường học, với bạn bè, với các quy tắc và luật lệ, với những

người lãnh đạo chúng ta, với cách chúng ta sử dụng thời gian của mình – tóm lại là mọi thứ xung quanh chúng ta.

HÀNH ĐỘNG CÓ Ý THỨC HAY PHẢN XẠ MẤT KIỂM SOÁT

Cách chúng ta phản ứng với những điều bất lực luôn là một thử thách lớn đối với sự tự chủ của mỗi người. Tôi rất ngạc nhiên trước số lượng người thường xuyên phàn nàn về những điều họ không thể đả động, ví dụ như than thở về *thời tiết* chẳng hạn. Chúng ta đều biết do đâu mà trời mưa hoặc tại sao bầu trời u ám cả ngày. Nắng mưa là việc của trời; kêu than thế nào cũng chẳng thay đổi được gì. Than thở về những điều nằm ngoài tầm kiểm soát của bản thân không chỉ vô nghĩa, mà chính những lời tự dối thoại tiêu cực ấy còn ảnh hưởng trực tiếp đến ngày hôm đó – cả về *thể chất lẫn tinh thần*.

Tại sao chúng ta không nhìn nhận tình hình thực tế như nó vốn có (thời tiết chẳng hạn) và điều chỉnh các cuộc tự dối thoại để chấp nhận, thậm chí tận hưởng nó?

Dù thế nào trời cũng sẽ mưa. Hãy thử nhìn vấn đề dưới góc độ khác. Áp dụng cuộc tự dối thoại hướng tiềm thức và ý thức theo một cách khác, ít nhất là trong ngày hôm đó.

*Hôm nay trời mưa, điều đó cũng chẳng sao cả.
Tôi vẫn sẽ có một ngày tuyết rơi, một cơn mưa
nhỏ chẳng ảnh hưởng gì đến tôi.*

Ngày càng có nhiều bằng chứng khoa học chứng minh việc có một thái độ tốt mang lại nhiều lợi ích hơn việc có một ý tưởng hay.

Nhiều nghiên cứu trong lĩnh vực thần kinh học đã kết luận rằng những khía cạnh như suy nghĩ, tâm trạng, thái độ và hành động đóng vai trò quan trọng trong bộ máy tinh thần và thể chất hơn những gì ta từng nghĩ. Đối với chúng ta, những người được hưởng lợi từ kết quả của các nghiên cứu này, thì kết luận ấy có thể hơi bất ngờ. Đôi ba suy nghĩ bình thường thì có gì quan trọng? Thực tế, chúng quan trọng hơn rất nhiều so với chúng ta tưởng tượng.

Điều kiện sinh lý, tình trạng sức khỏe đều ảnh hưởng đến trạng thái tâm trí của chúng ta. Khi điều kiện sinh lý tốt hơn, chúng ta càng suy nghĩ và hành động đúng đắn hơn. Và khi chúng ta càng suy nghĩ hiệu quả hơn, ảnh hưởng đến thể chất và cảm xúc của bản thân càng tích cực hơn.

CHU KỲ TÌNH HUỐNG

Tự nhủ bạn sẽ có một “ngày tốt lành” chẳng hạn, không chỉ giúp thuyết phục bản thân về mặt tinh thần, mà còn kích hoạt các tác nhân hóa học/

điện từ trong não bộ, ảnh hưởng đến trạng thái tinh thần, sau đó là về mặt sinh lý, từ đó ảnh hưởng đến tư duy của bạn.

Đây là một chu kỳ cá biệt: suy nghĩ xuất hiện đầu tiên, tiếp theo là phản ứng cảm xúc, đi đến phản ứng sinh lý, rồi lại quay vòng suy nghĩ, phản ứng cảm xúc... cho đến khi một yếu tố nào đó phá vỡ hoặc thay đổi chu trình. Đó là lý do tại sao một sự cố tiêu cực xảy ra vào buổi sáng, có thể tạo nên phản ứng dây chuyền. Nếu không được kiểm soát kịp thời, nó sẽ ảnh hưởng đến mọi hoạt động khác trong ngày, từ năng lượng, nhiệt huyết, đến sáng kiến và tinh thần của chúng ta.

Điều đáng nói ở đây là bạn có thể sẽ lãng phí cả ngày vì đã để một sự việc nhỏ nhất tạo ra bước đầu tiên trong một chu kỳ tiêu cực. Chu kỳ tiêu cực này không phát sinh do rắc rối hoặc sự cố nào khơi mào mà bắt đầu từ cách bạn phản ứng với vấn đề đó.

Chính vì thế, chúng ta không nên than vãn hoặc “xuống” tinh thần về những kích thích thường ngày – hoặc bất kỳ điều gì bạn không thể thay đổi. Ngược lại, bạn hãy thay đổi cách bạn cảm nhận về chúng. Khi ấy, thay vì tạo nên chu kỳ tiêu cực, bạn sẽ có một chu kỳ tích cực bất cứ lúc nào bạn muốn.

Trong thực tế cuộc sống, tồn tại một số cá nhân cảm thấy thỏa mãn với sự khốn khổ. Cho

dù mọi thứ đang diễn ra tốt đẹp chừng nào, họ vẫn tìm kiếm điều gì đó làm họ không vui. May mắn thay, hầu hết chúng ta đều mong muốn được hạnh phúc hơn đau khổ. Tuy nhiên không phải lúc nào cũng như vậy, tại nhiều thời điểm, chúng ta có thể cảm thấy vui hoặc không vui, hòa hợp hay ngoài tầm kiểm soát bất cứ lúc nào ta muốn. Tự đối thoại không phải là giải pháp kỳ diệu cho mọi tình huống, nhưng nó có thể giúp bạn kiểm soát và đối phó với từng tình huống một cách thực tế và hiệu quả hơn.

Không phải lúc nào chúng ta cũng có thể nở nụ cười. Nhưng tôi tin rằng chúng ta sẽ nhận được những điều tốt đẹp hơn trong cuộc sống nếu cười rạng rỡ hơn hoặc thường xuyên hơn.

SỰ HOÀN HẢO TỪ NHỮNG ĐIỀU KHÔNG-HOÀN-HẢO

Tuy vậy, chúng ta vẫn hay phải đối mặt với những tình huống khá bình thường, nhưng không hề mang lại sự thỏa mãn lâu dài. Nếu bạn đã từng đưa con tới phòng cấp cứu lúc 11 giờ đêm, rồi một giờ sau rời khỏi đó cùng đứa con với 16 mũi khâu và tài khoản ngân hàng chỉ còn vài trăm đô-la, hẳn bạn hiểu ý tôi là gì.

Nếu điều đó xảy ra với bạn, bạn sẽ nghĩ gì? Cho dù chấn thương không nghiêm trọng, bạn chắc hẳn

cũng rất lo lắng. Khi con cái gặp chấn thương, bạn sẽ ngay lập tức dừng mọi thứ đang làm và dành nhiều giờ tiếp theo chỉ để ngồi trước cửa phòng cấp cứu. Đó sẽ không phải là cái kết hoàn hảo cho một ngày đẹp trời.

Khi ấy, bạn sẽ vô thức tự nhủ điều gì? Cảm xúc của bạn chắc hẳn sẽ pha trộn giữa giận dữ và lo lắng, hay chỉ là buồn bã?

Những gì bạn tự đối thoại tại thời điểm này sẽ ảnh hưởng đến cả tâm trí lẫn cảm xúc của bạn lúc đó, cũng như cách bạn xử lý tình huống – và cả bản thân bạn nữa. Con bạn hồi phục ra sao phụ thuộc vào khả năng của bác sĩ và lời động viên bạn dành cho chúng. Nếu đã kiểm soát tốt bản thân, bạn sẽ có các cuộc tự đối thoại điều chỉnh trạng thái đúng đắn – kịp thời, trực tiếp, thực tế và tích cực.

Tự đối thoại tình huống không giúp bạn lật ngược tình huống từ xấu thành tốt. Nó chỉ mang đến cho bạn một phương thức tìm kiếm cách giải quyết hiệu quả nhất mà thôi. Nhờ nó, bạn có thể tự kiểm chế bản thân và tạo điều kiện để xử lý một cách thỏa đáng nhất trong bất kỳ hoàn cảnh nào.

Bạn đã bao giờ lái xe một mình thì bị thùng lốp giữa đường chưa? Tôi dám cá rằng những lời tự đối thoại xuất hiện trong hoàn cảnh đó thường không phải là những điều tốt đẹp.

Các cuộc tự đối thoại diễn ra từ lúc chúng ta bị xít lớp xe, đến một lúc sau, có lẽ phải một lúc lâu sau, có thể giúp chúng ta kiểm soát và duy trì sự bình tĩnh của mình, hoặc, như trong hầu hết các trường hợp tương tự, những lời nói và suy nghĩ của chính chúng ta sẽ chỉ làm cho vấn đề tồi tệ hơn.

Thường thì các cuộc tự đối thoại khi mọi thứ không như ý muốn của chúng ta sẽ không khiến tình hình khả quan hơn hay giúp chúng ta xử lý vấn đề. Nghĩ thử xem, bạn đã bao giờ thấy ai huýt sáo, ngẫu nhiên hát hay mỉm cười khi thay lớp xe bên lề đường chưa?

CƠ HỘI PHÁ VỠ HOẶC TẠO NÊN NGÀY CỦA BẠN

Những điều khiến chúng ta khó chịu có thể là bất cứ thứ gì hoặc thậm chí là mọi thứ. Chương ngại vật mà chúng ta phải đối mặt mỗi ngày là những thứ luôn khiến chúng ta khó chịu, giận dữ hoặc làm ta mất tập trung nhờ sự cho phép của chính chúng ta. Các sự kiện trong cuộc sống hằng ngày, dù chỉ xảy ra với một vài người, có thể mang đến cho chúng ta danh sách vô tận những điều thất vọng. Thậm chí, nếu sử dụng các cuộc tự đối thoại không phù hợp, thì chỉ cần một hoặc hai điều tồi tệ đó xảy ra là đủ khiến chúng ta đi lệch hướng.

Tự đối thoại tình huống có thể không thay đổi được tình hình, nhưng nếu được sử dụng đúng

cách và kịp thời, thì nó có thể giúp chúng ta nhanh chóng thay đổi cách giải quyết và điều chỉnh khoảng thời gian còn lại trong ngày. Một số trường hợp gây ảnh hưởng quan trọng, nhưng một số thì nhỏ nhất đến mức khó phát hiện bằng cách nào mà chúng có thể khiến ta xuống tinh thần.

Những vấn đề ấy là nguyên nhân của các cuộc tranh luận, gây thất vọng, lo lắng, căng thẳng và dẫn đến những ngày u ám – chúng có thể là bất cứ thứ gì, bất kể lớn hay nhỏ: bánh mì nướng bị cháy; máy bay trễ giờ; ông chủ gây khó dễ; điểm số không tốt; đang tắm dở thì hết nước nóng; chương trình truyền hình yêu thích bị thay thế; không tìm ra trang phục phù hợp để đi làm; công việc không thăng tiến... Phải chăng mọi thứ không như mong muốn đều là điều xấu? Trong tiềm thức của chúng ta, chúng xấu – hay tốt – là sự phản chiếu của cách chúng ta nhìn nhận và tự nhủ về chúng.

Giống như việc phải xếp hàng, thay vì khiến tâm trạng trở nên khó chịu không cần thiết, tại sao bạn không tự nói thầm một điều gì đó tích cực với bản thân. Nếu bạn băn khoăn không biết phương pháp này có hiệu quả hay không, hãy thử một lần.

Tôi không ngại đứng xếp hàng. Đó là nơi tôi cần đứng và tôi đang làm việc cần làm. Đứng xếp hàng chẳng phiền hà gì cả – và tôi thực sự thích việc này.

Tôi biết mọi người ghét thông báo thư thoại khi đang cố gắng liên lạc với ai đó qua điện thoại. “Tôi ghét thư thoại” là chương trình mà họ đã thuyết phục bản thân. Thực ra, thư thoại không gây phiền toái đến vậy. Nó giúp rất nhiều người nắm bắt thông tin khi họ không thể trả lời điện thoại của người khác. Thư thoại mang lợi ích riêng của nó.

Tự nói với mình rằng bản thân không thích sử dụng tin nhắn thoại sẽ không khiến mọi người tránh sử dụng thư thoại. Nhưng bạn có thể thay đổi thái độ của bạn với điều đó: “Tôi rất vui khi có cơ hội để lại tin nhắn.”

CHUYỆN VỐN LÀ NHƯ VẬY

Dù trong hoàn cảnh nào, không quan trọng chúng ta có thích diễn biến tình huống đó hay không, nếu tình huống đã là như thế, vậy nó luôn là như thế!

Tôi biết nhiều người không thích thắt dây an toàn khi lái xe hoặc ngồi trên ô tô. Có cả tỷ lý do lý giải cho việc tại sao họ không cần thắt chúng: từ việc thắt dây an toàn làm nhăn quần áo của họ đến việc cho rằng thắt hay không đáng lý ra phải là quyền tự do lựa chọn cá nhân, chứ không nên là yêu cầu luật định. Nhưng nếu đã tuân theo quy tắc, bạn có thể lựa chọn tự đối thoại cho rằng việc thắt dây an toàn

thật phiền phức hoặc việc này chẳng phiền toái chút nào. Việc thắt dây khi đó sẽ có thể là lời than phiền hằng ngày hoặc chẳng là gì ngoài một thiết bị an toàn mà thôi.

Không chỉ hiệu quả với những tình huống bất tiện nhỏ nhặt nhất, tự đối thoại tình huống cũng hiệu quả trong cả những trường hợp quan trọng hơn – ví dụ như thu nhập hay sự thăng tiến của chúng ta. Trong những lần làm việc với các tập đoàn và doanh nghiệp khác nhau, tôi thường nghe thấy những lời bất bình và oán giận từ các cá nhân ở mọi chức vụ trong bộ máy doanh nghiệp. Hầu hết là các câu nói biểu hiện sự không hài lòng với những gì mà họ không thể thay đổi được, ví dụ như chính sách của công ty, quy định của chính phủ hoặc quyết định của người quản lý – những điều bình thường của công việc.

Người tự đối thoại tích cực thường sớm nhận ra thực tế không thể thay đổi ấy. Họ không phí thời gian chiến đấu với chúng – cả về ý thức lẫn vô thức – mà sẽ bận rộn giúp công ty phát triển để có một nơi làm việc tốt đẹp và cơ hội thăng tiến tốt hơn trong sự nghiệp. Chỉ cần đơn giản hóa vấn đề, việc thay đổi thái độ hằng ngày sẽ đem đến cho chúng ta những lợi ích không ngờ tới!

Tôi chưa bao giờ cố gắng ước tính số lượng trung bình theo đầu người các vấn đề hay nỗi phiền

muộn trong một tháng hoặc một năm. Thật ra chẳng cần phải nghĩ nhiều về điều đó; chúng ta đều có đủ những trường hợp của riêng mình, tương tự như các ví dụ tôi gửi tới các bạn. Hãy nghĩ về bất cứ tình huống nào trong ngày của bạn và bạn sẽ tìm thấy cơ hội sử dụng tự đối thoại tình huống.

Thậm chí có lúc mọi người xung quanh sẽ tìm mọi cách thuyết phục chúng ta suy nghĩ theo hướng họ mong muốn. Tôi còn nhớ câu chuyện về người phụ nữ thông minh đã làm lõm tấm ốp hông chiếc xe thể thao mới của chồng mình. Chiếc xe ấy là niềm tự hào và hạnh phúc của người chồng và chỉ một vết xước nhỏ đối với anh ấy đã là một tai họa. Hôm đó, cô ấy hoảng loạn lao vào nhà nói: “Em vừa mới gặp một tai nạn khủng khiếp và làm hỏng xe của anh rồi!” Người chồng – ngay lập tức lo lắng cho sự an toàn của vợ mình – đã thở phào nhẹ nhõm khi cô đảm bảo với anh mình đã an toàn ra khỏi xe sau tai nạn.

Sau khi xác nhận vợ mình không gặp thương tích, người chồng cuối cùng cũng hỏi cô chiếc xe bây giờ đang ở đâu.

“Nó đang ở trên đường dẫn vào khu dân cư”, cô cố bình tĩnh và trả lời. Người chồng vô cùng lo lắng, vòng tay ôm vợ và cùng nhau tới hiện trường vụ tai nạn. Khi nhìn thấy vết lõm nhỏ ở ốp hông của xe, nổi

sợ hãi tồi tệ nhất trở thành sự phấn khởi. “Không sao! Anh mừng vì em không hề hấn gì. Chúng ta có thể sửa nó mà – em nhìn xem, nó chỉ là một vết lõm nhỏ thôi! Thậm chí còn không dễ nhìn ra nữa cơ!”

Nếu thay vào đó, người vợ bước vào nhà và thông báo luôn, “Em vừa mới gây ra một vết lõm trên chiếc xe của anh”, tôi chắc chắn phản ứng của người chồng sẽ khác. Tôi nghĩ những lời tự đối thoại của anh ấy vào tối hôm đó sẽ không phải là những suy nghĩ nhẹ nhõm và biết ơn đâu. Trong trường hợp này, người vợ, vốn khá hiểu tính khí của chồng mình, đã thiết lập các cuộc tự đối thoại cho anh ấy. Tuy nhiên, chúng ta hầu như không đủ khả năng thiết lập chương trình một cách phù hợp. Do đó, chúng ta phải nắm bắt chính các cuộc tự đối thoại của bản thân mình và học cách tự bảo vệ mình.

Nếu người chồng là một người tự đối thoại tích cực, thực tế ngay từ đầu, thì vợ anh ấy đã có thể tiếp cận vấn đề một cách trực tiếp hơn. Điểm mấu chốt là phản ứng của chúng ta với các tình huống dựa trên những gì chúng ta nhận thức – cả có ý thức lẫn vô thức tại thời điểm đó. Vết lõm trên tấm ốp hông hóa ra lại không phải là vấn đề, mà vị trí của nó thế nào trong tâm tâm người chồng mới là vấn đề.

CƠ HỘI GIÀNH CHIẾN THẮNG

Vị trí mà mỗi người chúng ta đảm nhiệm – trong thâm tâm – sẽ xác định cách chúng ta phản ứng và phản hồi với bất kỳ sự cố nào.

Nếu bạn cho phép “các tiểu tiết trong cuộc sống”, những điều xuất hiện bất chợt trong cuộc sống hằng ngày, gây ảnh hưởng tiêu cực đến bạn, làm bạn khó chịu, khiến bạn chệch hướng hoặc hủy hoại một ngày của bạn, bạn hoàn toàn có thể thay đổi điều đó bất cứ lúc nào bạn muốn.

Nếu mỗi người chúng ta khi sinh ra chỉ được tặng một bình năng lượng tự do sử dụng tùy ý, liệu bạn có sử dụng bình năng lượng ấy một cách đáng giá hay không? Tôi chắc chắn ai cũng muốn. Vậy khi đó bạn có phân tán năng lượng cho sự giận dữ, than phiền và những bất mãn trong cuộc sống không? Hay sẽ sử dụng nó một cách cẩn thận, chỉ dành cho những suy nghĩ và nhiệm vụ giúp bạn hoàn thành công việc?

Thực tế, từ khi sinh ra, chúng ta đã được trao nguồn năng lượng đó rồi – những điểm năng lượng điện hóa truyền tải thông điệp cho tâm trí. Cuối ngày, khi bình năng lượng kiệt quệ, những suy nghĩ đã được tiếp nhận đó, sẽ tạo thành con số tổng kết của mọi điều xứng đáng chúng ta đã làm. Suy nghĩ

của mỗi người là những đồng tiền vàng trong kho báu của chính họ. Mỗi suy nghĩ tự có giá trị riêng của nó, hình thành theo ý muốn sử dụng của riêng chúng ta. Khi nhận ra tầm quan trọng của mỗi suy nghĩ nhỏ bé nhưng đầy mãnh liệt này, tại sao chúng ta lại bất cẩn vứt bỏ, phung phí chúng, chứ không tiếp thu giá trị từ những suy nghĩ đó?

Từ bây giờ, khi bất kỳ vấn đề nào xảy ra, bạn nên lưu ý cách bạn phản ứng với nó. Nếu bạn coi mình là người trưởng thành, một cá nhân có năng lực, biết kiểm chế bản thân, hãy học cách *kiểm soát* suy nghĩ của mình, không chỉ khi phù hợp với mong muốn, mà còn cả lúc mọi thứ diễn ra không như ý nguyện. Đừng lãng phí sức mạnh tâm trí của bạn cho những phiền toái nhỏ nhất của cuộc sống mà hãy sử dụng nguồn năng lượng đó vào những việc có ích. Thiết lập ngôn ngữ tự đối thoại phù hợp và đưa ra những chỉ dẫn giúp bạn kiểm soát bản thân tốt hơn. Điều đó không khó và xứng đáng để bạn bỏ thời gian và công sức thực hiện.

CHƯƠNG 22

Thực hiện bước đầu tiên

Làm theo các bước Kiểm soát, Chỉnh sửa và Lắng nghe mà chúng ta đã thảo luận trong chương 15 và chú ý đến từng lời tự đối thoại mà bạn tự nói với bản thân trong vài ngày tới. Dù là nghĩa xấu hay nghĩa tốt, hãy nhận biết mọi điều bạn nói thành lời hoặc tự nhủ với bản thân hoặc về bản thân.

Chú ý đến cả hai loại hình tự đối thoại – tiêu cực và tích cực, đặc biệt là các cuộc tự đối thoại xảy ra vô thức. Nếu buổi sáng ngày mai bánh mì nướng bị cháy, bạn sẽ nói gì? Nếu bạn cứ suy nghĩ mãi về một việc gì đó chưa hoàn thành, hãy nghĩ về điều ấy và xem phản ứng từ *bên trong* con người bạn.

Lưu ý cách bạn phản ứng với các vấn đề cũng như cơ hội và các “rủi ro”. Các cuộc tự đối thoại cũ hiện đang giữ bạn trong bóng tối hay sẽ giúp bạn đứng lên và hành động? Liệu những điều bạn tự

nhủ với bản thân có giúp bạn đạt tới đỉnh cao, và trở nên quyết tâm, tự tin hơn, hay nó sẽ cản bước bạn? Bạn đánh giá bản thân là người tiêu cực hay tích cực? Và quan trọng nhất – thành thật về điều này – bạn thường tự đối thoại tiêu cực hay tích cực?

Để tìm hiểu và nhận thức rõ về các chương trình tinh thần của bản thân và vai trò của nó trong cuộc sống, bạn nên chú tâm đến những cuộc tự đối thoại của bạn và những người xung quanh, đặc biệt là những người bạn dành nhiều thời gian bên cạnh nhất như gia đình, bạn bè thân thiết và đồng nghiệp. Chú ý đến những điều họ nói mà ám chỉ đến bản thân họ, cũng như những gì họ nghĩ và cảm nhận về bất cứ điều gì họ đang nói. Đặc biệt, ghi chú bất kỳ cuộc tự đối thoại tiêu cực nào mà bạn nghe được. Không có cách thuyết phục nào tốt hơn về tác động trái chiều của các cuộc tự đối thoại tiêu cực ngoài việc chứng kiến những gì xảy ra với những người thực hiện điều đó.

Đừng nói bất cứ điều gì với ai khác về các cuộc tự đối thoại của họ – chỉ quan sát nó. Và trong khi quan sát, bạn hãy đặc biệt lắng nghe những điều chúng ta gọi là “ý kiến”. Ý kiến phản ánh niềm tin của chính chúng ta hoặc, của người khác khi chúng ta không có ý kiến của riêng mình (Tất cả ý kiến là kết quả của các chương trình trong não bộ). Quan

sát những gì người khác nói về ý kiến, niềm tin và thái độ của họ lúc đó.

Tất nhiên, nguyên nhân chính của việc quan sát các cuộc tự đối thoại của những người bạn dành nhiều thời gian nhất là vì họ cũng có những tác động vô thức tới chương trình tinh thần của họ. Điều này lý giải tại sao chúng ta càng ngày càng có nhiều điểm tương đồng với những người chúng ta thân thiết nhất. (Vì thế, chúng ta nên chọn bạn bè thật cẩn thận.)

NGUỒN ẢNH HƯỞNG KHÁC

Khi bạn bắt đầu tiến hành thay đổi tự đối thoại bằng việc kiểm soát ngôn ngữ và suy nghĩ của bản thân và nhận biết các chương trình tinh thần của những người xung quanh, có một tác nhân ảnh hưởng nữa bạn cũng cần nhận thức và chú ý đến. Đó là “phương tiện truyền thông” – những chương trình bạn nhận được thông qua truyền hình, báo chí, Internet...

Điều quan trọng cần lưu ý là số lượng chương trình bạn tiếp nhận từ phương tiện truyền thông và cách thức bạn phản hồi chúng. (Bạn đã bao giờ lựa chọn mua thương hiệu được quảng cáo thường xuyên nhất trên truyền hình hay bỏ phiếu cho một ứng cử viên chính trị nào đó vì sự tác động của

truyền thông?) Hãy nhớ rằng, bí mật để lập trình não bộ là sự lặp lại và tiềm thức lưu trữ tất cả các chương trình, không phân biệt đúng hay sai. (Chính điều đã này khiến truyền hình và mạng Internet trở nên rất đáng sợ.)

ĐẶT BẢN THÂN TRONG TÂM KIỂM SOÁT

Càng nhận thức rõ hơn về các lý lẽ và tình huống xảy ra trong cuộc sống, bạn càng dễ tìm ra bản chất của chúng và điều gì cần phải tránh cũng như điều gì cần phát huy. Khi nhận thức được cơ chế hoạt động và nguồn gốc của chương trình, bạn cho rằng ai chịu trách nhiệm về những chương trình tinh thần của bạn? Một khi bạn hiểu rõ nó, bạn dĩ nhiên là người kiểm soát.

Đối với một số người, kiểm soát là một trách nhiệm khó khăn. Tạo ra suy nghĩ định hướng tương lai là trách nhiệm cá nhân quan trọng nhất mà bạn từng có – và chấp nhận trách nhiệm đó có thể giúp bạn kiểm soát tốt hơn cuộc sống của chính mình.

Một khi bạn nhận thức rõ các chương trình nhận được từ bản thân, người khác, giới truyền thông và từ thế giới xung quanh, chắc chắn trong tương lai, bạn sẽ làm mọi thứ có thể để tự lựa chọn nội dung chương trình và khởi điểm phát sinh.

10 LỜI TỰ ĐỐI THOẠI MÀ BẠN MUỐN THAY ĐỔI NHẤT

Để hiểu sâu hơn về phương pháp tự đối thoại bạn đang duy trì, hãy viết 10 lời tự đối thoại tiêu cực nhất mà bạn thường xuyên sử dụng nhất. Đừng do dự hay tự lừa dối bản thân. Nếu không viết đủ 10 lời, cứ tiếp tục cố gắng. Chúng ta sử dụng hàng chục cụm từ tự đối thoại một cách vô thức và chỉ nhận ra cho đến khi chúng ta bắt đầu nghĩ về chúng.

Hãy nhớ rằng, chúng là những cụm từ tự đối thoại tiêu cực như: “Tôi không thể”, “Không có gì đúng”, hoặc “Không phải là ngày của tôi”. Vậy các cụm từ đối thoại tiêu cực mà bạn sử dụng thường xuyên nhất là gì?

Khi đã phát hiện những điều tiêu cực bạn nói với chính mình, hoặc nói về bản thân mình, bạn có thể dễ dàng thay đổi những cụm từ đó. Bất cứ cụm từ tự đối thoại tiêu cực nào bạn sử dụng cũng đều có thể chuyển thành tự đối thoại tích cực. Sau một thời gian ngắn, bạn sẽ nhận ra việc sử dụng tự đối thoại theo cách mới đơn giản, dễ dàng và tự nhiên như việc sử dụng theo cách cũ.

Dưới đây là một vài ví dụ về các cụm từ tự đối thoại tiêu cực điển hình mà chúng ta có thể tìm thấy trong bất kỳ danh sách tự đối thoại tiêu cực nào.

Ví dụ 1:

Câu nói “Công việc của tôi dạo này không suôn sẻ lắm”, có thể dễ dàng thay đổi thành “Tôi thích công việc của mình. Tôi hiểu vấn đề và có khả năng giải quyết chúng. Tôi có thể vượt qua.”

Ví dụ 2:

Thay đổi lập trình tiềm thức của bạn từ những từ tự đánh bại bản thân, “Tôi dường như không thể giao tiếp với con trai được nữa”, thành chương trình mới: “Tôi dành thời gian lắng nghe, trò chuyện và giao tiếp với con trai. Tôi kiên nhẫn và luôn cố gắng thấu hiểu thằng bé. Tôi dành thời gian mỗi ngày với con trai và tôi chắc chắn sẽ duy trì.”

Ví dụ 3:

Tự nhủ rằng “Rời giường vào mỗi buổi sáng thật khổ sở”, chắc chắn không bao giờ giúp bạn ra khỏi giường nhanh hơn hay dễ dàng hơn. Mỗi khi ý nghĩ ấy xuất hiện, hãy đổi thành: “Rời giường thật dễ dàng. Tôi rất thích dậy sớm và sẽ duy trì từ bây giờ”. Lặp lại điều đó với bản thân trong vài ngày – hoặc lâu nhất có thể. Dần dà bạn sẽ ghi đè lên chương trình cũ – chương trình trước đây khiến bạn khó có thể thức dậy.

Nhớ rằng việc thay đổi chỉ một hoặc hai cụm từ sẽ không thể tạo ra thay đổi sâu sắc trong cuộc

sống của bạn. Nếu muốn thực hiện một số thay đổi rõ rệt hơn, hãy thay đổi nhiều cụm từ cũ nhất có thể. Càng chỉnh sửa nhiều cuộc tự đối thoại về bản thân bằng việc sử dụng phương pháp tự đối thoại mới, bạn càng thay đổi tốt hơn khi thực hiện và biến nó trở thành thói quen vĩnh viễn.

Ví dụ 4:

Thay vì liên tục than vãn “Hôm nay là một ngày khó khăn”, hãy nghĩ về việc tiềm thức của bạn nhận được những gì từ câu nói đó. Nếu bạn đang tự nhủ chỉ vì ngày hôm đó là một ngày khó khăn, nên nó phải là một ngày tồi tệ. Việc này chỉ có thể làm cho bạn cảm thấy ít thành công hơn trong ngày hôm đó. Và tất cả những điều đó sẽ thuyết phục tiềm thức tin bạn đã thất bại.

Lặp đi lặp lại bất cứ điều gì ngụ ý rằng bạn đã thất bại chỉ thuyết phục tiềm thức rằng thất bại là khuôn mẫu mà nó cần tạo ra. Bạn không phải giả như ngày hôm đó thật tuyệt vời, nhưng cũng không nhất thiết phải thuyết phục bản thân rằng ngày hôm đó thật là một thảm họa. Bạn đã làm việc chăm chỉ và mọi thứ không phải lúc nào cũng diễn ra theo cách bạn muốn. Thả lỏng bản thân một chút, sau đó tái định hình tư duy: *Hôm nay thật tuyệt. Tôi cảm thấy tự tin về bản thân mình. Và ngày mai sẽ còn tốt hơn nữa.* Điều đó không giúp xử lý các vấn đề hoặc

công việc khó khăn mà chỉ đơn giản đưa bạn trở lại trạng thái đỉnh cao.

Ví dụ 5:

Nếu bạn thực sự muốn cải thiện dáng vóc, nhưng lại không thực hiện, nếu chỉ nói với bản thân “Tôi thực sự cần tập thể dục nhiều hơn,” sẽ chỉ khiến bạn gặt phăng nó đi. Tôi thích nói “Tôi tập thể dục mỗi ngày” và thêm một vài từ ngữ hỗ trợ như “Tôi thích tập thể dục và tôi thực sự tận hưởng quá trình và cảm giác nó mang lại. Tôi muốn duy trì trạng thái tốt nhất cho bản thân, cả về thể chất lẫn tinh thần. Tôi mong đợi mỗi ngày đều có thể tập thể dục, rèn luyện trí óc, duy trì thể lực sung mãn và vươn tới chiến thắng.”

Ví dụ 6:

“Tôi muốn tiết kiệm nhiều tiền hơn, nhưng dường như tôi không thể làm được,” là loại hình tự đối thoại mà rất nhiều người sử dụng. Những lời tự đối thoại này không hề có hiệu quả, mà hoàn toàn ngược lại – nó làm mất an toàn tài chính của bạn. Thay vào đó, chúng ta nên nói: “Tôi kiếm mức tôi cần và nhiều hơn thế nữa. Tôi giỏi tiết kiệm tiền. Mỗi tháng, không hề gián đoạn, tôi đều dành ra một khoản để tiết kiệm. Mỗi tuần, mỗi tháng và mỗi năm, tôi làm những việc cần thiết để duy trì an toàn tài chính.” Dẫn dắt tâm trí của bạn theo định

hướng đúng đắn, thử thách đúng đắn và nó sẽ làm việc chăm chỉ để thực hiện mong muốn của bạn.

Tiềm thức sẽ không thấy khó khăn khi quản lý tài chính chặt chẽ – nó chỉ làm những gì nó được yêu cầu. Nếu bạn không thay đổi, nó cũng không. Nếu bạn muốn xây dựng cơ sở tài chính vững hơn, hãy nói chuyện với tiềm thức của bạn. Không ngừng yêu cầu nó làm những gì bạn muốn. Tiềm thức sẽ tự phác thảo một kế hoạch hành động riêng. Kết quả có thể không đến sau một đêm, nhưng chúng rồi sẽ đến.

Ví dụ 7:

Thay đổi “Tôi ước gì mình có nhiều thời gian hơn,” sang câu “Tôi sắp xếp thời gian để làm những gì tôi cần làm.” Không ai là không có thời gian rảnh rỗi. Ngay cả những người bận rộn nhất cũng có thể dành thời gian cho sở thích cá nhân; vấn đề nằm ở chỗ chúng ta chọn làm gì trong thời gian rảnh của mình. Nếu không đủ thời gian là một vấn đề với bạn, tôi sẽ thêm vào tiềm thức: “Tôi chịu trách nhiệm chọn thời điểm, địa điểm và phân chia thời gian của mình. Và tôi chọn dành thời gian cho việc tạo ra những lợi ích lớn nhất trong cuộc đời mình.”

Khi mới bắt đầu, hãy học theo những ví dụ thay đổi lời nói và thực hành việc đó mỗi ngày. Bạn càng luyện tập nhiều, bạn càng ghi lại nhiều kiểu tự đối thoại mới vào não bộ của mình.

CHƯƠNG 23

Đánh bay tính trì trệ trong phát triển bản thân

Trở thành một người tự đối thoại tích cực đích thực và cầu tiến, quyết tâm tập trung cải thiện khả năng tự đối thoại của bạn và gây dựng tương lai cần vượt qua rất nhiều thách thức. Thử thách lớn nhất đó được gọi là sự trì trệ. Trì trệ trong phát triển cá nhân (PGS¹), xuất hiện khi bạn đứng giữa hai trạng thái đối lập, hai trạng thái ấy là: 1) *Nơi bạn sống từ trước đến nay* và 2) *Tương lai rộng mở với những mục tiêu hướng đến trong cuộc sống*. Bạn đứng giữa quá khứ và tương lai của mình, không muốn quay lại nơi bạn từng đứng, nhưng không đủ động lực và niềm tin để thúc đẩy bản thân tiếp tục tiến bước.

1. PGS: Viết tắt của Personal Growth Stasis.

Trong phát triển cá nhân, trì trệ chính là kẻ thù cuối cùng. Điều đó có nghĩa dù cho nhiệt tình của bạn lúc này lớn thế nào, thì một số chương trình trong quá khứ của bạn vẫn tìm đủ mọi cách để kìm chân bạn lại, buộc bạn phải dậm chân tại chỗ. Bạn muốn tiến lên phía trước, nhưng lại gặp khó khăn vì bạn càng cố gắng, các chương trình cũ lại càng níu bạn mạnh hơn khiến bạn không thể đi tới mục tiêu mới. Kết quả, thay vì tiến lên phía trước, bạn lại đứng nguyên vị trí cũ.

Sống với nguyên trạng và thất bại trong việc cải thiện bản thân không phải là điều chỉ có một vài người đối mặt mà xảy ra với tất cả mọi người một cách rất thường xuyên.

Vì vậy, bạn ở đây, thực sự muốn thay đổi, khắc phục vấn đề hoặc đạt được mục tiêu, nhưng nhận thức mới của bạn về tự đối thoại và làm sao để thực hành thì lại chưa được kết nối với nhau.

Bạn còn nhớ câu chuyện về những người tham dự buổi trò chuyện truyền động lực, và hào hứng thay đổi cuộc sống, rồi sau đó về nhà và chẳng làm gì không? Họ thất bại trong việc thay đổi vì thói quen trì trệ. Như tôi đã nêu, tất cả động lực bên ngoài đều chỉ tạm thời; chúng không thể gắn bó với họ, do vậy sự trì trệ đã chiến thắng.

TÍNH TRÌ TRỆ TRONG PHÁT TRIỂN BẢN THÂN THỰC SỰ LÀ GÌ?

Sự trì trệ không làm bạn dừng lại. Nó gây cho bạn những tổn hại theo cách bạn thậm chí không hề hay biết. Dưới đây là vài ví dụ về bản chất thực sự của nó.

Trì trệ phát triển bản thân:

- Ngăn bạn phát triển;
- Lãng phí thời gian;
- Bòn rút năng lượng;
- Hạ thấp lòng tự trọng;
- Ảnh hưởng đến sức khỏe;
- Khiến bạn cảm thấy tội lỗi;
- Làm bạn mất tập trung;
- Bào chữa để không làm gì;
- Ngăn bạn đặt mục tiêu mới;
- Xóa bỏ một thói quen;
- củng cố các chương trình tiêu cực;
- Nguyên nhân khiến bạn thất bại.

Đặc biệt, sống với tính trì trệ thời gian dài sẽ hút cạn năng lượng và khiến bạn mất phương hướng, từ đó giảm sự tự tin vào bản thân. (Làm sao bạn có thể tin tưởng bản thân nếu bạn không tin rằng mình đang làm việc nên làm?)

Nhưng vấn đề lớn nhất có lẽ là trì trệ cướp đi ý chí chiến đấu của bạn, nhân tố tuyệt vời giúp bạn hoàn thiện hơn và có nhiệm vụ đưa bạn chạm tới đỉnh cao thành công. Nếu mất đi tinh thần đó, hoặc bỏ qua lời kêu gọi hành động của nó, chúng ta không những mất đi một phần tuyệt vời nhất của bản thân, mà còn mất dần con người ban đầu của chúng ta.

CÁC KHÍA CẠNH CỦA KHẢ NĂNG

Tại các buổi hội thảo về sự đột phá của tự đối thoại và phương pháp áp dụng nó vào cuộc sống, tôi thường theo dõi vẻ mặt cũng như thái độ của khán giả. Trong đó, tôi đi vào chi tiết về cơ chế hoạt động của não bộ và phương pháp kiểm soát cuộc sống của mình.

Nói suông không tạo nên động lực, nhưng là người đưa đến thông điệp giải phóng bản thân khỏi sự kìm kẹp, tôi quan sát từng khán giả thể hiện thái độ “họ đã hiểu”, niềm hy vọng lóe lên trong họ, vì họ nhận ra bản thân sắp được giải thoát khỏi những xiềng xích vô hình đang ràng buộc.

Nhưng tôi biết vào khoảnh khắc họ rời đi và trở về nhà, tôi không thể thúc đẩy họ làm bất cứ điều gì. Trong khoảng thời gian ngồi trước mặt tôi, ý chí chiến đấu và niềm tin thay đổi tràn ngập trên gương mặt họ. Nhìn thấy biểu hiện này, tôi phải cố

gắng giữ trái tim nhiệt huyết của mình không lụi tàn, bởi tôi biết, suốt ba mươi năm với vai trò là một nhà truyền cảm hứng, trong số hàng trăm hay hàng ngàn người từng ngồi nghe tôi nói chuyện, chỉ một số ít sẽ làm điều gì đó với món quà mới của sự thật mà tôi vừa gửi đến họ.

Các diễn giả, giảng viên và giáo viên chắc hẳn sẽ hiểu cảm nhận của tôi lúc đó. Chúng tôi hiểu mục tiêu là giúp mọi người cải thiện cuộc sống. Chúng tôi biết chúng tôi có câu trả lời hữu ích cho bạn. Nhưng chúng tôi tuyệt vọng khi chỉ có một số ít người thực hiện điều đó. (Chúng tôi cũng lo sợ rằng những người cần nó nhất sẽ ít để tâm nhất, dù nó có thể có ý nghĩa quan trọng với họ.)

Nhìn những khán giả đó, tôi thấy các bậc cha mẹ mong muốn đứa con mới sinh của họ không có các chương trình tiêu cực khiến cuộc sống của chúng bị bó hẹp. Tôi thấy các cặp vợ chồng lớn tuổi ngỡ ngàng nhận ra họ đã bỏ lỡ rất nhiều điều. Tôi thấy các doanh nhân phấn khởi khi cuối cùng có thể thiết lập và vươn tới mục tiêu họ hằng mơ ước. Tôi thấy các cô gái tuổi teen, những người hiểu rõ ý tưởng tự đối thoại và quyết định tự mình tạo ra các cuộc tự đối thoại tích cực mà họ sẽ sử dụng trong suốt cuộc đời mình. Tôi thấy các y tá, phụ huynh, nhân viên văn phòng, giáo viên, người bán hàng

online, cô hầu bàn, nhà quản lý và học sinh; mỗi người trong số họ đều hiểu và quyết tâm đứng lên, nắm bắt và tạo ra tương lai của riêng họ.

Làm việc trong lĩnh vực này suốt phần lớn cuộc đời, tôi biết rằng mỗi người đều có thể đạt tới tầm cao gần như vô tận trong phát triển cá nhân và thay đổi cuộc sống nếu thông điệp tự đối thoại vẫn bùng cháy trong họ sau khi hội thảo kết thúc. Nhưng thực tế, động lực ấy sẽ không kéo dài, thậm chí ngay cả những giấc mơ mãnh liệt cũng mất dần trong nắng sớm.

VƯỢT QUA QUÁ KHỨ TRÌ TRỆ

Nhưng nếu bạn muốn thoát khỏi tình trạng trì trệ – tôi hy vọng rằng bạn muốn – bạn hoàn toàn có thể làm được.

Nếu đã đọc đến đoạn này của cuốn sách, tôi gần như có thể tưởng tượng bạn ngồi trước mặt tôi, như một khán giả. Chúng ta đã cùng nhau chia sẻ các thông điệp mà tôi cố gắng đưa đến theo cách dễ hiểu, với từng bước rõ ràng và dễ theo dõi. Nếu có thể nhìn thấy bạn, tôi chắc hẳn sẽ thấy một người có tiềm năng lớn, người hiểu rõ thông điệp và sẵn sàng tiến lên phía trước.

Tôi sẽ nói với bạn, như một người cố vấn, lời khích lệ từ tận đáy lòng: “Tôi tin vào bạn. Bạn có

thể làm điều này và bạn biết bản thân mình có thể.” Sau đó là những chiến lược giúp bạn vượt qua tình trạng trì trệ trong quá khứ.

1. Đặt mục tiêu biến tự đối thoại tích cực thành một phần cuộc sống.

Ngay bây giờ, hãy dừng lại và suy nghĩ về mục tiêu của bạn.

Nếu có thể, bạn hãy viết chúng ra. Các mục tiêu không được viết ra thường có ít hơn 10% cơ hội thành sự thực. Khoảnh khắc bạn viết ra một mục tiêu trên giấy, cơ hội đạt được mục tiêu đó ngay lập tức tăng lên đến 75%.

Sử dụng từ ngữ của riêng bạn, nhưng mục tiêu đa số đều theo khuôn mẫu này: *Mục tiêu của tôi là thực hành tự đối thoại tích cực mỗi ngày và biến nó thành một phần không thể thiếu trong cuộc đời.*

Sau đó đọc to mục tiêu đó mỗi sáng và mỗi tối trước khi đi ngủ trong 90 ngày tiếp theo.

2. Lắng nghe các bài ghi âm tự đối thoại tối thiểu 15 phút mỗi ngày.

Có một trang web đặc biệt¹ cho phép bạn nghe miễn phí các bài tự nói chuyện trong 30 ngày. Lắng

1. Truy cập www.shadhelmstetter.com để nghe các chương trình tự đối thoại miễn phí.

nghe hằng ngày các cụm từ tự đối thoại sẽ giúp bạn kết nối não bộ và ghi đè lên các chương trình khiến bạn trì trệ và thúc đẩy bạn bắt đầu. Các bài tự đối thoại sẽ bao quát nhiều chủ đề khác nhau. Bạn có thể nghe trực tiếp từ điện thoại hoặc máy tính bảng nhưng tốt nhất hãy bật chúng phát trên nền các hoạt động khác trong ngày của mình.

Trong khi mục đích lắng nghe là kết nối não bộ với các chương trình tích cực trong thời gian dài, lắng nghe mỗi ngày sẽ mang đến động lực để bạn duy trì cho đến khi chúng bắt đầu kết nối.

Mặc dù hơi giống tự quảng cáo khi khuyên các bạn nên nghe các bản ghi tự đối thoại mà tôi đã viết và sản xuất, nhưng nếu bạn xem tôi như huấn luyện viên hoặc cố vấn của bạn, chúng chính xác là những gì tôi muốn giới thiệu cho bạn.

3. Viết danh sách các chương trình tự đối thoại tiêu cực cũ mà bạn muốn thay đổi.

Cũng giống như khi viết các mục tiêu, hiệu quả tốt nhất sẽ đạt được khi bạn viết danh sách ra giấy. Suy nghĩ về bất kỳ lời tự đối thoại tiêu cực nào bạn đã sử dụng nhiều hơn một lần, hoặc thường xuyên sử dụng và viết nó ra. (Nếu đã có danh sách “top 10” được đề nghị trong chương trước, bạn có thể bắt đầu ngay với danh sách đó.)

Vấn đề quan trọng nhất nếu muốn vượt qua sự trì trệ chính là *sự nhận thức và khả năng tập trung*. Bạn càng biết nhiều về tự đối thoại và mục tiêu thay đổi, càng tập trung vào việc đó, thì bạn càng tạo ra nhiều hoạt động thần kinh và khắc ghi những định hướng ấy nhanh và mạnh hơn.

Nếu tuân theo những hướng dẫn này, bạn chắc chắn sẽ đánh bại được sự trì trệ. Trở thành một người tự đối thoại tích cực và thay đổi cuộc sống của bạn theo chiều hướng tuyệt vời. Tất cả các giấc mơ của bạn sẽ trở thành hiện thực.

Để tôi nhắc lại, *bạn có thể làm được và tôi biết bạn có thể*.

CHƯƠNG 24

Thay đổi hoặc không

Tại thời điểm này hoặc một thời điểm nào đó trong tương lai, bạn có thể quyết định thay đổi. Nếu bạn đã mừng tượng mình muốn làm gì, khi tâm trí nhận định đã tới thời điểm, thì đó chính là thời điểm phù hợp nhất.

Lúc Shakespeare viết câu “Sống hay không sống...”, có thể ông không biết rằng mình đã chạm tới bản chất của bản ngã. Làm, hay không làm, đó là vấn đề. Trở thành hay không trở thành; đạt được hay không đạt được; thực hiện hay không thực hiện – câu trả lời cho câu hỏi đó sẽ xác định tương lai – và thành công – của mỗi chúng ta.

Đó là một câu hỏi hay để thấy sự tiến bộ của bản thân. Chúng ta có quyền và cần phải đánh giá, phân xét hoạt động của chính mình. *Chúng ta có tiến bộ không? Chúng ta chỉ đang cưỡi ngựa xem hoa hay làm*

hết sức có thể? Chúng ta đang làm những gì chúng ta muốn hay muốn làm điều gì khác tốt đẹp hơn? Chúng ta liệu có đồng điệu với những điều tốt nhất chúng ta mong muốn không hay muốn thay đổi điều gì?

Hầu hết chúng ta đều có những khía cạnh mà chúng ta muốn thay đổi trong cuộc sống. Có lúc chúng ta muốn thực hiện một thay đổi nhỏ, điều gì đó đem đến sự khác biệt, hoặc khắc phục một điều gì đó chúng ta từng trải qua trong quá khứ. Lại có những khi chúng ta muốn thực hiện một sự thay đổi sâu rộng – thay thế hoàn toàn cái cũ bằng cái mới.

Nếu cuộc sống trở nên “hiệu quả” đơn giản như thực hiện một vài thay đổi, tại sao bạn không thay đổi bản thân?

BẠN MUỐN THAY ĐỔI HAY KHÔNG?

Tôi đã biết có những người muốn cải thiện vấn đề trong quan hệ gia đình hay tại nơi làm việc, hoặc một số điều nhỏ nhặt về bản thân hoặc trong cuộc sống của họ. Có những người chán ngấy với mọi thứ và muốn thay đổi toàn bộ cuộc sống – công việc khác, bạn đời mới, bán nhà và chuyển đến một tiểu bang khác – để từ đó thay đổi tương lai của họ.

Nhưng thật ra, sự thay đổi đó không phải là một sự thay đổi thực sự; vì nó không hiệu quả. Họ thay đổi môi trường mà không thay đổi chính bản

thân mình. Thay đổi môi trường xung quanh chỉ mang tính tạm thời và dễ lung lay như thay đổi của phục trang trong một vở kịch. Chúng ta có thể thay đổi bạn bè, vợ chồng, công việc, hoặc nhà ở, nhưng chúng ta vẫn giữ “cái tôi” cũ – lối tư duy khiến chúng ta không vui, hoặc khiến chúng ta gặp rắc rối. Nếu chúng ta mang theo hình ảnh cũ của bản thân tới bất cứ nơi nào chúng ta đi và truyền tải vào bất cứ điều gì chúng ta làm, làm sao chúng ta có thể làm tốt hơn?

Nếu chúng ta muốn thực hiện bất kỳ thay đổi quan trọng nào trong niềm tin, thái độ, cảm xúc, hành vi, hành động hoặc kết quả, ngay từ đầu, chúng ta nên quyết định ai là người nắm quyền và ai là người kiểm soát những thay đổi ấy.

Làm thế nào để xác định những thay đổi đang xảy ra trong cuộc sống của bạn? Chúng có phải là kết quả của tai nạn, vận mệnh, hoàn cảnh hay quyết định cá nhân không?

Thay đổi tạo nên hoặc là kết quả của việc gì đó bên ngoài tác động *tới bạn*, hoặc là kết quả của sự thay đổi bắt nguồn từ bên trong bản thân bạn.

THAY ĐỔI BỞI NHỮNG TÁC ĐỘNG BÊN NGOÀI

Với kiểu thay đổi này, sẽ không có tác động tâm lý nào cảnh báo chúng ta về sự thay đổi đang xảy ra. Không có gì đáng quan ngại về loại thay đổi bởi

những tác động bên ngoài – thậm chí còn không hề đáng chú ý. Chúng thường xảy ra một cách ngẫu nhiên. Đó là những kết quả liên tục và vô hình của các tác động bên ngoài, từng ngày từng giờ đang định hình và tái định hình suy nghĩ của chúng ta. Ví dụ như, các thay đổi nhỏ trong thái độ về sự mong chờ, sự kiện nhỏ xảy ra xung quanh, chính sách công ty, mối quan hệ cá nhân, người thân, nhu cầu gia đình, tín ngưỡng tôn giáo, áp lực xã hội, quảng cáo, xu hướng kinh tế, ảnh hưởng của các phương tiện thông tin đại chúng, vị trí chính trị, quan niệm sai lầm, bạn bè thân thiết và những lời bình luận thiếu suy nghĩ.

Kỳ lạ là những ảnh hưởng này sẽ định hình phần lớn cuộc sống của chúng ta. Tất nhiên không phải tất cả chúng đều xấu hay sai lầm; một số trong đó thực ra rất cần thiết và có giá trị đặc biệt. Nhưng khi gộp chúng thành một nhóm, những ảnh hưởng hằng ngày này hiếm khi trở thành bản giao hưởng tuyệt vời. Chúng thường là những giai điệu buồn viết với nhịp trung bình trong bản nhạc không có cao trào, bùng nổ về cuối như chúng ta đã kỳ vọng.

Điều kiện sống hằng ngày thuyết phục chúng ta rằng nhu cầu quan trọng nhất của con người, sự tồn vong của xã hội loài người, chính là thành tựu lớn nhất của mỗi người.

Dần dà, chúng ta thay đổi, một cách vô thức, không phải để làm nên thành công – mà là để tồn tại, theo cái cách xã hội mong muốn. Chúng ta trầy trật sống qua ngày. Chúng ta chỉ làm những gì chúng ta phải làm. Chúng ta cố gắng làm hết mức có thể, sống sao cho hòa hợp với những người khác, làm đúng việc của mình, thực hiện đúng vai trò, tiết kiệm cho tương lai và hy vọng điều tốt đẹp nhất sẽ xảy đến.

Đó là những gì chúng ta được dạy. Thay vì tin tưởng bản thân mỗi chúng ta là một dàn hòa tấu hoàn chỉnh, chúng ta bị dẫn dắt để tin chúng ta chỉ là một cây sáo. Chúng ta lắng nghe những tin đồn nhảm từ bạn bè, theo sau những người mang danh nhà lãnh đạo, đúc khuôn cuộc sống của chúng ta không phải theo những gì chúng ta muốn, bỏ lại những giấc mơ và hy vọng những điều tốt đẹp hơn.

Vì vậy, chúng ta bị ép thay đổi bởi chính cuộc sống mà chúng ta đang sống. Đối với hầu hết chúng ta, sự thay đổi hiếm khi đột ngột xảy ra do các sự kiện tồi tệ mà xảy ra chậm chạp, tuần tự theo môi trường – sự thay đổi ép buộc bởi thế giới xung quanh và trở thành một phần *của* một phần *của chúng ta*. Những gì chúng ta nhận thức và chấp nhận là những phần quan trọng của những gì chúng ta sẽ trở thành.

THAY ĐỔI DO LỰA CHỌN CÁ NHÂN

Sự thay đổi tùy thuộc vào cá nhân – mỗi chúng ta – là sự thay đổi được tạo ra bởi *lựa chọn cá nhân*.

Bạn đã bao giờ nghĩ về thực tế rằng những gì bạn làm, cách bạn sống, con người bạn trở thành, hoàn toàn tùy thuộc vào bản thân bạn? Tất nhiên có những lúc bạn bị hoàn cảnh bên ngoài tác động, nhưng cách đối phó với chúng, vẫn do không ai khác ngoài bạn quyết định. *Những gì bạn chọn lựa sẽ xác định những gì bạn làm tiếp theo.*

Đưa ra quyết định và thực hiện các bước tiếp theo là chuyện của riêng bạn. Ngồi yên và để mặc thế giới bên ngoài dẫn dắt bước đầu như nó mong muốn. Xác định bước tiếp theo – rồi đến tương lai của bạn – nằm trong tay chính bạn, giống như những hơi thở bạn tự thực hiện cho chính mình. Dựa vào nó, rồi mỗi hơi thở, mỗi bước đi, mỗi hành động và mỗi thành tựu sẽ là của bạn và sự lựa chọn của riêng bạn.

Các nghiên cứu về thần kinh học đã chứng minh rằng những gì bạn định nghĩa bản thân, những điều bạn tiếp thu và tập trung năng lượng sẽ thu hút nguồn sức mạnh vô hình biến giấc mơ của bạn thành hiện thực. Nhưng chúng ta chỉ mới biết được quá trình thực hiện: Đó là tìm hiểu cách

bạn suy nghĩ, rồi từ đó bắt đầu xác định và chuyển hướng tương lai cho phù hợp. Nếu làm điều này, bạn sẽ tự đặt mình vào tầm kiểm soát.

Cũng như suy nghĩ, ý tưởng, nhu cầu và ảnh hưởng bị tác động bởi những người xung quanh đã định hướng, kiểm soát và chỉ đạo cuộc sống của chúng ta trong quá khứ. Sự kiểm soát tư duy cá nhân giờ đây trao cho chúng ta cơ hội thay đổi tương lai của chúng ta – cho chính chúng ta.

Bạn có thể làm được rất nhiều điều. Bạn có thể, nếu muốn, vượt qua bức tường ngăn cách giữa bạn và bất cứ điều nào bạn muốn thay đổi hoặc đạt được. Hãy tiếp thêm ý chí quyết tâm để làm điều đó. Tự xây dựng niềm tin, thái độ, cảm xúc và hành động đưa bạn đến vị trí bạn muốn.

ĐIỂM KHÁC BIỆT CUỐI CÙNG

Chúng ta bắt đầu cuộc hành trình xuyên qua hoạt động tâm trí và vượt qua mê cung giải pháp trong nghiên cứu của tôi để tìm kiếm câu trả lời, không chỉ có hiệu quả, mà còn có thể duy trì hiệu quả ấy. Thành công hiện thời là tốt, nhưng nếu biến thành công ấy thành một phần lâu dài trong cuộc sống thì có ý nghĩa hơn rất nhiều. Sống mỗi ngày một thành công hơn đều là những gì chúng ta hằng mong muốn.

Xã hội của chúng ta ngày càng tiến xa và đạt được thành tựu gần như không tưởng trong lĩnh vực công nghệ và sản xuất vật chất. Chúng ta có nhiều tiện ích, công cụ, ứng dụng trong cuộc sống hơn những người giàu có nhất hay các vị vua chúa vài thập kỷ trước. Nhờ y học và khoa học, chúng ta đã cải thiện khả năng sống sót vượt trội hơn so với những thế hệ trước đó. Chúng ta đang từng bước chinh phục vũ trụ bao la. Chúng ta đã học cách quản lý các nhân viên, một số tình huống và một phần nhỏ số phận của chúng ta.

Và cuối cùng, với sự giúp đỡ đến từ lĩnh vực thần kinh học, chúng ta đã biết cách quản lý một phần cuộc sống của chúng ta, phần trung tâm và là nền tảng của mọi hành động. Đó là học cách quản lý tâm trí của chính mình.

GIẢI PHÁP

Học cách quản lý, kiểm soát và chỉ đạo các nguồn ảnh hưởng tới tâm trí bạn là cơ hội tuyệt vời nhất bạn từng có.

Gần đây, chúng ta thậm chí mới biết tên của kẻ thù vĩ đại nhất của bản thân – bức tường giới hạn chúng ta trong khoảng nhỏ nhất những gì có thể đạt được. Kẻ thù lớn nhất ấy chính là *chúng ta*. Những suy nghĩ chúng ta đã nghĩ. Chính những suy nghĩ đã vẽ nên giới hạn mà chúng ta tin rằng đó là bản thân mình.

Công nghệ đã cung cấp cho các công cụ và khoa học đã đưa chỉ dẫn cách thức thực hiện. Những hiểu biết mới của chúng ta về não bộ con người đã chứng minh hướng đi của chúng ta là đúng đắn. Chúng ta nhận ra những gì chúng ta làm và làm với *bản thân*, không phải tình cờ xảy ra. Chúng ta đã hiểu rõ chúng ta là ai và chúng ta là gì; chúng ta là kết quả của sự kết hợp ngẫu nhiên giữa các nhân tố di truyền. Chúng ta biết tương lai tùy thuộc vào chúng ta nhiều hơn chúng ta *từng nghĩ*: Điều đó tùy thuộc vào những gì chúng ta *nghĩ*.

Nói chuyện với chính mình. Học các từ – những từ đúng đắn – kết nối và sử dụng chúng một cách chính xác. Xây dựng thói quen tự đối thoại tích cực hằng ngày. Nói chuyện một cách thân thiện, tình cảm, quan tâm, mạnh mẽ, quyết liệt và quyết tâm. Hãy nói chuyện với bản thân đúng cách, mỗi ngày.

Khi làm vậy, bạn sẽ tự tặng cho mình món quà tuyệt vời nhất, vĩ đại nhất. Hãy luôn ghi nhớ:

Bạn thật hoàn hảo.

Suy nghĩ, cuộc sống, giấc mơ của bạn sẽ trở thành hiện thực.

Bạn có thể trở thành bất cứ điều gì bạn chọn lựa.

Tiềm năng của bạn vô tận như vũ trụ bao la.

CÁC NGUỒN THÔNG TIN KHÁC

Các chương trình audio tự đối thoại

www.shadhelmstetter.com

Đào tạo về tự đối thoại

www.selftalkinstitute.com

Đào tạo huấn luyện viên cuộc sống

www.lifecoachinstitute.com

Hai	Ba	Tư	Năm	Sáu	Bảy	CN
-----	----	----	-----	-----	-----	----

Ngày: / /

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

– *Khuyết danh*

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Trụ sở chính:

Số 46, Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội
Tel: 0084.24.38253841 – Fax: 0084.24.38269578

Chi nhánh:

Số 7, Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh
Tel: 0084.28.38220102

Email: marketing@thegioipublishers.vn

Website: www.thegioipublishers.vn

CÁCH TA NGHĨ VỀ ĐƯỜNG ĐỜI TA ĐI

Tác động kỳ diệu của tự đối thoại lên số phận mỗi con người

Chịu trách nhiệm xuất bản:

GIÁM ĐỐC – TỔNG BIÊN TẬP

TS. TRẦN ĐOÀN LÂM

Biên tập: Trịnh Hồng Hạnh

Sửa bản in: Nga Lê

Thiết kế bìa: Mạnh Cường

Trình bày: Diệu Linh

In 3.000 bản, khổ 13 x 20.5 cm tại Công ty Cổ phần In và Truyền thông Hợp Phát
Trụ sở chính: Căn hộ 807, nhà N2D KĐT Trung Hòa Nhân Chính, Thanh Xuân, Hà Nội.
Xưởng sản xuất: Cụm Công nghiệp Quốc Oai, thị trấn Quốc Oai, huyện Quốc Oai, Hà N
Số xác nhận đăng ký xuất bản: 2633-2019/CXBIPH/09-145/ThG
Quyết định xuất bản số: 741/QĐ-ThG cấp ngày 06 tháng 08 năm 2019.

ISBN: 978-604-77-6523-2

In xong và nộp lưu chiểu năm 2019.

CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA

www.alphabooks.vn

TẠI HÀ NỘI

Trụ sở chính: 176 Thái Hà, Phường Trung Liệt, Quận Đống Đa, TP. Hà Nội

*Tel: (84-24) 3 722 6234 | 35 | 36 *Fax: (84-24) 3722 6237 *Email: info@alphabooks.vn

Phòng kinh doanh: *Tel/Fax: (84-24) 3 773 8857 *Email: sale@alphabooks.vn

TẠI TP. HỒ CHÍ MINH

Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh: 138C Nguyễn Đình Chiểu, Phường 6, Quận 3, TP. Hồ Chí Minh

*Tel: (84-28) 3 8220 334 | 35

Alpha Gen | Phát triển cá nhân



Mỗi người có mặt trên đời đều khát khao một công việc tốt, một sự nghiệp thành công, một gia đình hạnh phúc... hoặc bất cứ điều gì tốt đẹp khác.

Thế nhưng vì lý do gì, mà mọi chuyện vẫn thường xảy ra không theo cách ta muốn?

Bạn từng băn khoăn liệu đó là số mệnh, và có phải có một bàn tay vô hình nào đó của Thượng đế đã sắp đặt sẵn từng bước đi trên cuộc đời mỗi người?

Không, quyền kiểm soát số phận nằm chính trong tay con người. Và chìa khóa sẽ được bật mí trong cuốn sách này.

Một chiếc chìa khóa đơn giản, gần rất gần, nhưng mang sức mạnh bật tung bất cứ cánh cửa nào chặn đường con người bước đến tương lai mà họ hằng mong đợi.



CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA

Trụ sở chính: 176 Thái Hà, Đống Đa, Hà Nội

Tel: (024) 3722 62 34

Chi nhánh TP. HCM: 138C Nguyễn Đình Chiểu, P.6, Q.3, TP. HCM

Tel: (028) 38220 334 | 35

www.alphabooks.vn | <https://www.facebook.com/alphabooks>

Tìm mua ebook của Alpha Books tại: waka.vn, mikiapp.com, Alezaa.com

ISBN: 978-604-77-6523-2



9 786047 765232

Cách ta nghĩ về đường....



8 935251 413199

Giá: 99.000đ