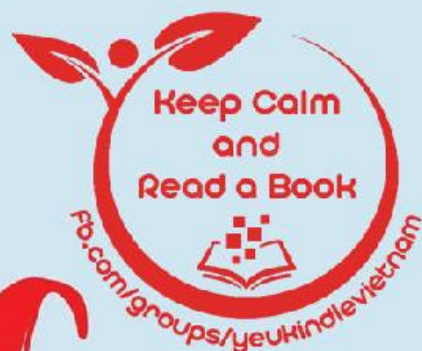


ALISON DAVIES

(Dương Thanh Trà dịch)



SỐNG NHƯ LOÀI MÈO

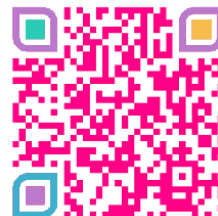
The title "SỐNG NHƯ LOÀI MÈO" is written in large, bold, red, hand-drawn letters. A black and white cat is perched on the letter 'S'. A white cat is standing on the letter 'O' in "MÈO". A striped cat is walking towards the letter 'M'.

THÔNG TIN EBOOK

Kindle Kobo Vietnam

www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam

Keep Calm
and
Read a Book



Tên sách

Sống Như Loài Mèo

Tác giả

Alison Davies

Dịch giả

Dương Thanh Trà

Thể loại

Kỹ năng sống

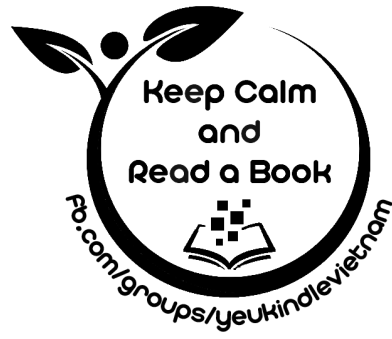
Nhà Xuất Bản

NXB Thanh Niên

Năm

2020 #Project-03 kindlekobovn





Bài học cuộc sống
từ những người
bạn bốn chân

Sống như loài mèo

Alison Davies

Minh họa: Marion Lindsay
Dương Thanh Trà dịch

Nhà xuất bản
Thanh Niên



Shine
BOOKS

ALISON DAVIES



Tác giả của vô số tác phẩm hư cấu và phi hư cấu, một người kể chuyện chuyên nghiệp và là một nhà thực hành sáng tạo.

Bà đã tổ chức rất nhiều cuộc hội thảo tại các trường đại học trên khắp nước Anh, chỉ cho các học giả, sinh viên và các nhà thực hành khác cách sử dụng những câu chuyện như một phương tiện giảng dạy hữu ích. Không chỉ vậy bà còn truyền dạy các kỹ năng về truyền thông sáng tạo và xây dựng bộ nhớ.



LỜI TỰA

Chẳng có gì sai khi nói rằng mèo là giống loài mang lại nguồn cảm hứng bất tận. Khi mới đón nhận hai chú mèo, Minnie và Honey, từ trạm cứu hộ, tôi dường như không nhận thức được điều ấy, sự kỳ diệu khi chúng lắng lọc để diễn tả ngôn ngữ của riêng mình. Tôi biết mình yêu mến chúng bằng cả niềm đam mê và thậm chí còn học hỏi được khối điều từ hai cô nàng ấy.

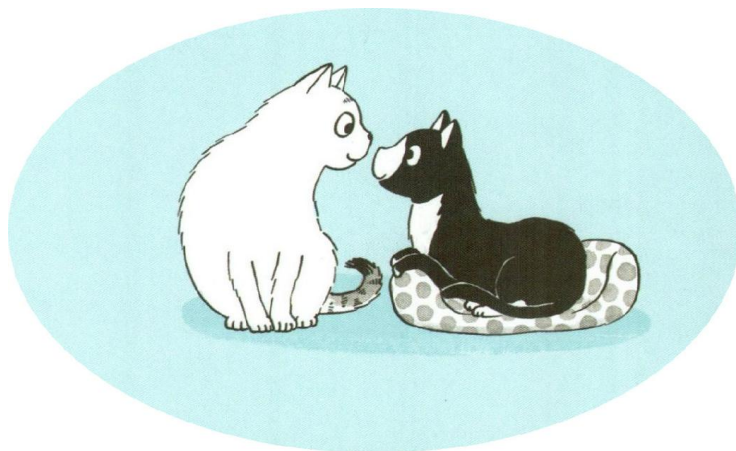
Gần đây khi Minnie- cái tên bắt nguồn từ kích cỡ của nàng - bị một chú chó khác tấn công sau vườn, hành trình tự khám phá bản thân của tôi mới thực sự bắt đầu. Mọi thứ dường như không được ổn cho lắm, chỉ với 25% cơ hội sống sót kèm theo một vết rách ở bụng và xương sống bị gãy, nhưng Minnie của tôi là một chiến binh dũng cảm.

Vượt lên trên tất cả và với không ít sự quan tâm, chăm sóc, những cuộc vật lý trị liệu rồi cả những lời nguyện cầu gửi tới Nữ thần Bastet của loài mèo, Minnie đã khá lên nhiều.

Dù sẽ chẳng bao giờ bước đi bình thường được nữa, nhưng Minnie nhanh chóng thích nghi với kiểu lê chân độc đáo, cực kỳ mau lẹ của mình. Nó chơi đùa, leo trèo và đuổi theo Honey. Chúng đã cùng nhau dạy tôi rằng sức mạnh tình yêu, tinh thần vui tươi cũng như tính kiên định của loài mèo chính là sự kết hợp hoàn hảo, bất khả chiến bại và đầy thuyết phục.

Cuốn sách này xin dành tặng cho Minnie và Honey, cũng như mọi chú mèo (và cả loài người đáng yêu) trên khắp thế gian này. Đây cũng là cuốn sách dành cho những ai không hứng thú hay chẳng mấy yêu mến những người bạn nhiều lông của chúng ta - nếu như đó là bạn, hy vọng rằng sự duyên dáng của loài mèo sẽ tác động chút nào đó đến trái tim của bạn.

Gửi tới tất cả loài người chúng ta, hãy sống như một chú mèo và hãy thật hạnh phúc!



"CHẲNG CÓ MÓN QUÀ NÀO
VĨ ĐẠI HƠN TÌNH YÊU CỦA LOÀI MÈO."

Charles Dickens



GIỚI THIỆU

LUẬT LỆ CỦA LOÀI MÈO

Dường như luôn có một sợi dây kết nối nào đó giữa loài mèo và con người, vượt qua mọi khoảng cách thời gian hay tuổi tác. Đó là mối quan hệ vững vàng trường tồn theo từng năm tháng. Từ thời Ai Cập cổ đại, con người đã thể hiện sự tôn sùng, trân trọng với loài mèo khi chúng chết đi bằng cách cả gia đình cùng nhau cạo lông mày. Với người Malaysia, họ tin rằng loài mèo mang trọng trách vô cùng cao cả, đó là đưa linh hồn của những người đã khuất lên thiên đàng.

Người Nhật cũng có chú mèo Beckoning (mèo vẫy tay), một biểu tượng của sự may mắn. Chiếc đuôi ấy đã vượt qua muôn trùng khó khăn và nhận được sự chấp thuận của nhà vua phong kiến để bước vào đền thờ nhằm tránh bị sét đánh trong một ngày mưa bão. Bản sao của loài mèo thông minh ngày nay dường như có ở khắp mọi nơi và được cho là mang lại may mắn, thành công cũng như hạnh phúc trong mọi lĩnh vực của đời sống.

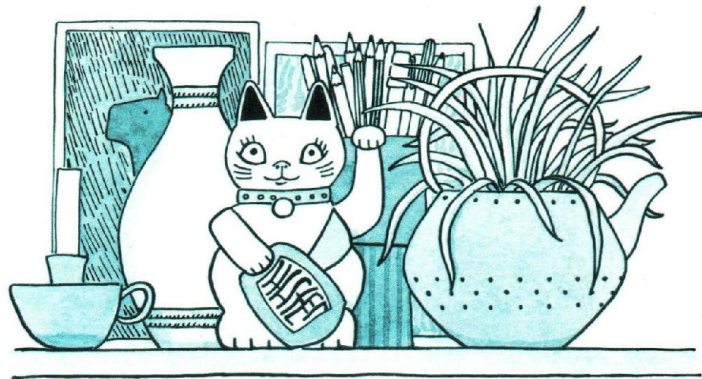
Chẳng ai biết tổ tiên của loài vật tuyệt vời đó đến từ đâu, nhưng có một điều chắc chắn là chúng đã tiếp nối từ đời này sang đời khác cùng với sự đam mê. Chúng ta dõi theo chúng, chơi đùa cùng với chúng. Chúng ta biến chúng thành một phần của gia đình và quan trọng hơn hết là một phần của trái tim ta, thậm chí còn học hỏi được không ít cách đương đầu với cuộc sống từ chúng. Chính thái độ sống và khả năng nắm bắt hiện tại của loài mèo, đã khiến chúng trở thành những ví dụ tuyệt vời cho việc sống trọn vẹn từng khoảnh khắc; dù là trong trò vờn bắt tùy hứng đuổi theo một chiếc tất hay chộp lấy một miếng gà nướng đúng thời điểm, những chú mèo của chúng ta vẫn luôn làm rất tốt.

Chúng linh hoạt nhưng luôn biết chuẩn bị trước lối đi riêng cho mình và nhận thức được tầm quan trọng của việc cân bằng giữa vui chơi và nghỉ ngơi. Những yếu tố trong tín ngưỡng của loài mèo khiến

chúng trở nên giá trị hơn cái danh xưng "bậc thầy nhiều lông" của mình.

Cuốn sách này sẽ hé lộ với các bạn CHÍNH nét tiêu biểu khác nhau của loài mèo, nhằm giúp chúng ta hiểu rõ được cách sống như loài mèo và tận hưởng một cuộc sống hạnh phúc hơn, khỏe khoắn hơn, tuyệt vời và toàn diện hơn. Với một vài lời khuyên cùng những bài tập cụ thể, hữu dụng xen lẫn những thông tin vui nhộn, dân dã về "đế vương mèo", tôi tin chắc ai ai cũng sẽ tìm thấy được điều gì đó cho riêng mình.

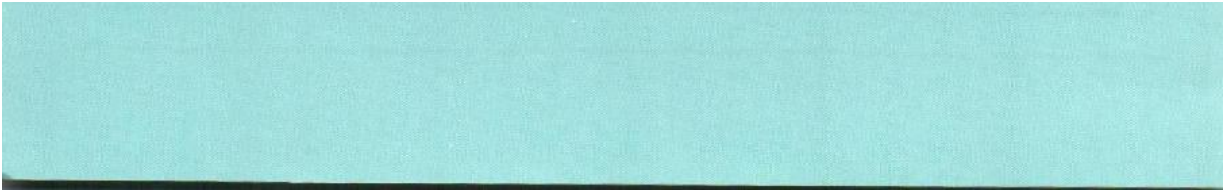
Giờ thì hãy ngồi xuống, thư giãn và cùng tìm hiểu nghệ thuật
Sống Như Loài Mèo nào.





**"TÔI ĐÃ ĐƯỢC SỐNG CÙNG MỘT
VÀI THIỀN SƯ - TẤT CẢ BỌN HỌ
ĐỀU LÀ MÈO."**

ECKHART TOLLE



1

TẬP TRUNG
KIỂU MÈO

SỐNG TRỌN TỪNG KHOẢNH KHẮC

Bạn đã bao giờ để ý cách một chú mèo dành hàng giờ ngấm nhìn vào khoảng không hay chưa? Giống như một Đức Phật an nhiên, những người bạn bốn chân của chúng ta đã học được bí quyết để kiếm tìm sự bình an trong tâm tưởng. Chúng sống trọn vẹn từng khoảnh khắc, vui thích giải phóng tâm hồn và đắm chìm vào thế giới xung quanh.

Hãy nhìn sâu vào đôi mắt chúng trong những khoảnh khắc ấy, bạn sẽ cảm thấy SỰ YÊN BÌNH LAN TỎA gột rửa khắp cơ thể mình. Chẳng trách vì sao tổ tiên của chúng ta lại tin rằng, con người hoàn toàn có thể thấy được chốn bồng lai chỉ bằng cách nhìn sâu vào đôi mắt của những người bạn bốn chân ấy!



Theo một truyền thuyết cổ của Anh, đôi mắt của loài mèo không chỉ là cửa sổ tâm hồn của chúng, mà còn là cánh cổng nơi Chúa trời thông qua đó thoáng nhìn xuống thế gian.

Có một điều chắc chắn rằng, dù bạn có tin vào cách giải thích đầy màu nhiệm đó hay không, thì khi loài mèo rơi vào trạng thái "thiền định" ấy, chúng ta chẳng thể nào làm phiền được đến chúng hay kéo chúng ra khỏi trạng thái ấy, trừ khi bạn bắt chấp đương đầu với sự phẫn nộ của bộ móng vuốt đang sẵn sàng giương ra kia. **LOÀI MÈO KHIẾN THIỀN ĐỊNH TRÔNG CÓ VẺ DỄ DÀNG.** Chỉ trong chớp mắt thôi, chúng đã có thể rơi vào trạng thái trầm ngâm ấy nhờ khả năng

ngắt kết nối với thế giới xung quanh của mình. Nhưng đừng vì thế mà bị đánh lừa nhé, mèo không hề mất cảnh giác với những gì đang diễn ra đâu, mà luôn sẵn sàng tấn công đầy bất ngờ khi có cơ hội đấy. Giống như một ninja lão luyện, mèo đúng là những bậc thầy ngụy trang, nhìn bề ngoài trông chúng có vẻ thư thái đến nỗi có thể ngã nhào khỏi mặt bàn, nhưng thực ra lại cực kỳ thận trọng và nhanh nhạy với sự vật, sự việc.

Làm sao chúng làm được như vậy, và liệu đó có phải một loại năng lực siêu nhiên nào mà loài người có thể học hỏi không? Nếu dành thời gian theo dõi một chú mèo đang chăm chú quan sát tốt độ, bạn sẽ nhận thấy cách đôi mắt chúng gắn chặt lấy sự vật và chỉ tập trung vào vật đó mà thôi. Giống như một thợ săn thực thụ, chúng luôn luôn sẵn sàng tấn công một cách đầy bất ngờ, chính điều này khiến chúng nhận biết được sâu sắc về thế giới xung quanh.

Bất kể dù phát hiện ra một chú chim, một con ruồi hay một mảnh vôi vữa ngoài bậc thềm cửa sổ, mèo đều dành một mối quan tâm y hệt, đặt chúng dưới ánh nhìn chòng chọc như bị thôi miên của mình. Nếu thử làm tương tự, chắc ta sẽ bị lác mắt mất, nhưng chính thái độ này cùng khả năng **NẮM BẮT ĐIỂM DỪNG VÀ TIẾP NHẬN MỌI THỨ** là một trong những lý do giúp mèo trở thành những thiền sư thực thụ. Tâm trí chúng có thể đang gà gât nhưng tiềm thức lại nhẹ nhàng nhận thức thế giới này từ xa.



Vài người sẽ gọi đây là sự **TẬP TRUNG**, một kỹ năng phổ biến và vô cùng hiệu quả trong việc nâng cao sức khỏe, cảm giác hạnh phúc và tìm kiếm được sự bình an trong tâm hồn. Nhưng với loài mèo,

chúng đã thực hiện điều này từ thuở khai sinh lập địa rồi. Có lẽ đó là một trong những lý do khiến người Ai Cập cổ đại tôn sùng chúng đến vậy.

Loài mèo đã nhận thức được sức mạnh phi thường của khả năng này trong việc nắm bắt sự thanh thản, tĩnh tại và nâng tầm bản thân từ một loài vật tầm thường lên sánh ngang với thần thánh.

NIỀM VUI CỦA “TẬP TRUNG KIỂU MÈO”

Thật trùng hợp khi từ "catatonic", có nghĩa là trạng thái ngẩn ngơ, lại có từ "cat" trong đó. Và sự thật là những người bạn bốn chân thông minh của chúng ta luôn duy trì được trạng thái cân bằng hoàn hảo giữa THƯ GIÃN CAO ĐỘ và TẬP TRUNG TỐT ĐỘ, đó là một trong những kỹ năng ngay cả các bậc thầy lão luyện cũng còn phải vật lộn mới có thể đạt tới.

Vậy còn gì hơn lúc này được biết mọi điều về việc "sống trọn từng khoảnh khắc" và trải nghiệm NIỀM VUI CỦA HIỆN TẠI.

BÀI TẬP NÂNG CAO KHẢ NĂNG “TẬP TRUNG KIỂU MÈO”



BƯỚC 1

Tìm một nơi thoải mái, ưu tiên những nơi có tầm nhìn đẹp và đảm bảo bạn không bị làm phiền.

BƯỚC 2

Chọn một thứ thu hút ánh nhìn của bạn, ví dụ như một bông hoa, một cái cây hay một tòa nhà.

BƯỚC 3

Thư giãn và quan sát vật thể bạn đã chọn. Giữ nguyên vẻ ngoài của nó và đừng bất kỳ suy nghĩ hay nhận thức nào trôi vào trong tâm trí. Nếu bạn bị phân tâm cũng đừng lo lắng nhé, chỉ cần mang sự tập trung quay trở lại đối tượng kia mà thôi.

BƯỚC 4

Chú ý bất kỳ đặc điểm nào nổi bật của vật thể, ví dụ như khi bông hoa chuyển động, chúng có hình dáng ra sao?

BƯỚC 5

Gắn chúng với những giác quan của bạn.

Bạn cảm thấy thế nào nếu được chạm vào nó?

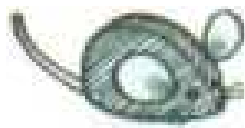
Liệu nó có mùi gì hay tạo ra tiếng động gì hay không?

BƯỚC 6

Chuyển sự chú ý về bản thân. Lúc này bạn cảm thấy thế nào, ngay lúc này ấy?

BƯỚC 7

Hít thở và tận hưởng khoảnh khắc đó!



SỐNG NHƯ LOÀI MÈO – LỜI KHUYÊN

1

Trân Trọng Từng Khoảnh Khắc

Cho phép bản thân năm phút mỗi ngày CHỈ ĐỂ "mặc kệ". Dù bạn đang ở đâu, hãy ngừng mọi việc đang làm lại và trân trọng khoảnh khắc đó mà thôi. Hãy nghĩ tới tất cả những điều tốt đẹp đã xảy ra từ trước đến giờ và rồi cảm kích chúng. Nhớ rằng loài mèo luôn trân trọng mọi thứ từ những làn gió thoảng qua từng lớp lông trên khuôn mặt, cho đến những cục bông chúng bất chợt tìm thấy để chơi đùa sau chiếc ghế sofa. Hãy thả trôi mọi suy nghĩ tiêu cực. Tưởng tượng việc ném chúng vào thùng rác và đóng nắp lại cho đến hết ngày.



2

Tập Trung Vào Hơi Thở

Khi cảm thấy căng thẳng, HÃY DỪNG LẠI MỘT CHÚT. Tập trung vào hơi thở của mình, hít vào thật sâu hơn và thở ra thật chậm rãi. Hãy tưởng tượng có một con mắt của mèo ở ngay giữa trán mình, cảm nhận khi nó mở ra để đón lấy mọi thứ xung quanh. Thay vì những suy nghĩ chất chứa đầy lo lắng hay mang tính ép buộc, chỉ

cần chú ý vào những gì bạn nhìn thấy và cảm thấy mà thôi, rồi ĐỂ MỌI THỨ TRÔI ĐI qua con mắt mèo ấy, ra khỏi đỉnh đầu.

3

Xoa Bóp Tay Chân

Nếu bạn cảm thấy lo lắng hoặc mọi thứ bỗng dưng vượt khỏi tầm kiểm soát của bản thân, hãy xoa bóp tay nào!

Dành ra năm phút để xoa nóng trung tâm gan bàn tay này bằng ngón cái của tay kia theo chuyển động hình tròn. TẬP TRUNG tất cả sự chú ý vào cảm giác này. Sau vài phút, bạn sẽ cảm thấy bớt căng thẳng, thoải mái và tỉnh táo hơn nhiều, nói cách khác, bạn sẽ cảm thấy mình GIỐNG MÈO hơn!

4

Tìm Kiếm Sự Thiện Định

Khi mọi thứ xung quanh bỗng trở nên hỗn loạn và bạn cần sự tĩnh tâm ngay lập tức, HÃY TƯỞNG TƯỢNG MÌNH LÀ MỘT CHÚ MÈO. Dừng lại một chút để đánh giá tình hình. Tưởng tượng đôi mắt mình là cánh cổng khổng lồ và vờ như đang nhìn ngắm thế giới bên ngoài từ một vị trí an toàn. Ghi nhớ những gì bạn thấy, nhưng đừng gắn chúng với cảm xúc cá nhân. Thay vì làm vậy, hãy chỉ ngắm nhìn từ phía xa. Điều này cho phép bạn TẬN HƯỞNG KHOẢNH KHẮC ẤY thay vì để chúng ảnh hưởng đến mình. Nó cũng sẽ giúp bạn trở nên khách quan hơn và tìm ra cách giải quyết hiệu quả hơn.

5

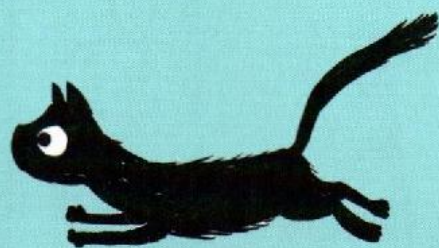
Quan Sát Và Học Hỏi

Dù bạn là một người nuôi mèo, yêu mèo hay là một fan hâm mộ cuồng nhiệt của loài mèo đi chằng nữa, hãy nhớ dành ra chút thời

gian mỗi ngày để nghiên cứu hoạt động của những "chuyên gia mèo" này nhé. Chỉ cần năm phút QUAN SÁT MỘT CHÚ MÈO NẪM THIỀN sẽ giúp bạn giảm bớt căng thẳng cho cả ngày dài còn lại đấy. Hoàn hảo!







**"TÔI TIN CHẮC RẰNG,
MÈO CÓ THỂ DẠO BƯỚC TRÊN
MÂY MÀ CHẴNG BỊ RƠI XUỐNG."**

JULES VERNE



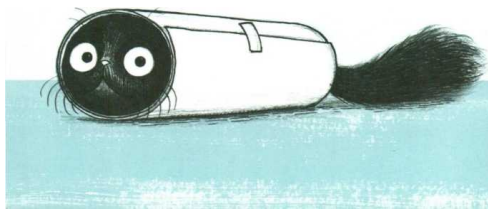
2

KHẢ NĂNG KIỂU MỀM

NGHỆ THUẬT LUỒN LÁCH VÀO BẤT CỨ KHÔNG GIAN NÀO

MÈO ĐÚNG LÀ MỘT KHỐI CHẤT DẸO. Giống như kem đánh răng vậy, chúng không chỉ có khả năng kỳ diệu là tự làm mình vừa khít với bất cứ không gian nào, mà còn lấp đầy nó như thể nơi ấy được làm ra cho chúng vậy. Dù là ngăn kéo, kệ hờ hay một góc nhà đầy bụi đi chẳng nữa, chẳng nơi nào quá nhỏ hay nằm ngoài giới hạn của loài mèo. Chúng dễ dàng "tràn" vào rồi tự nhét mình vào không khí như những diễn viên nhào lộn lăm lông vậy.

Thử thách càng khó khăn, chúng lại càng thích thú. Với chúng, 'LUỒN LÁCH' như thể một môn thể thao mạo hiểm vậy, bộ môn không thể thiếu trong những kỳ Olympic của loài mèo, xếp hạng cao tương đương với các môn như nhảy vọt qua cửa sổ hay thi xem-ai-nhìn lâu hơn.



Vậy điều gì về loài mèo khiến chúng trở thành những chuyên gia trong việc cân bằng và vận xoắn như vậy, và vì sao điều này lại là mối bận tâm hàng đầu đối với chúng ta nhỉ?

Sự thật là loài mèo có bộ xương cực kỳ linh hoạt, đó là một trong những lý do khiến chúng nhảy rất siêu và luôn luôn tiếp đất bằng cả bốn chân. Điều này kết hợp với bản năng tò mò, không chỉ muốn biết thứ gì đang ẩn giấu trong không gian sau máy tính của bạn mà còn tham vọng biến bản thân thành chủ nhân của nơi ấy cũng như mọi nơi mình lướt qua.

Không hề mắc phải sai lầm nào, đó không chỉ vì cơ thể mềm dẻo, uyển chuyển mà còn nhờ bản năng thích nghi với môi trường giúp chúng có được năng lực siêu nhiên này. Bản năng ấy đồng nghĩa với việc chúng không dễ dàng thừa nhận sự thất bại mà sẵn sàng đi

con đường dài hơn để đạt được mục tiêu mình đặt ra. Chúng hiểu rõ được SỨC MẠNH CỦA SỰ LINH HOẠT trong mọi khía cạnh của đời sống. Đương nhiên chúng ta chẳng thể đi xuyên qua thứ gì nhưng với một chút khéo léo, bạn hoàn toàn có thể di chuyển vòng quanh nó và rồi dương dương tự đắc¹ được cơ mà!

¹ Nguyên văn: "Be the cat that got the cream" (chú mèo dành được cây kem), thành ngữ chỉ cảm giác vui sướng và thỏa mãn khi làm được điều gì khiến bản thân tự hào.

Thời trung cổ, loài mèo còn được coi là một đám phù thủy. Bản chất nhanh nhẹn cùng khả năng thay đổi hình dạng dưới ánh trăng khiến sự xuất hiện của mèo trở nên bí ẩn hơn trong mắt của tổ tiên loài người. Ngày nay có lẽ chúng ta đã không còn tin vào điều này nữa, nhưng sự thật là chúng ta vẫn đánh giá cao sự khéo léo, linh hoạt của loài mèo. Chúng là những nghệ sĩ múa ba lê trong thế giới động vật, với khả năng UỐN DẪO ĐIỀU LUYỆN mỗi khi cần. Giá như con người có thể học hỏi được kỹ năng duyên dáng này, thế giới của chúng ta sẽ chẳng còn là "những trận chiến căng thẳng" mà sẽ giống "những bước nhảy nghệ thuật" hơn.

BÍ QUYẾT ĐỂ CÓ KHẢ NĂNG KIỂU MÈO

Trải qua nhiều thế kỷ, con người đã không ít lần nỗ lực rồi thất bại trong việc đáp ứng những tiêu chuẩn đòi hỏi nhiều cố gắng của những người bạn bốn chân, nhưng thay vì dành thời gian cũng như năng lượng quý báu để cầu nhàu những vấn đề của bản thân, LOÀI MÈO THÔNG MINH LẠI TỰ BIẾT CÁCH ĐIỀU CHỈNH. Chúng đã học được cách thay đổi hình dạng, cách xuất hiện cũng như cách cư xử chung để phù hợp với môi trường sống và tận dụng tối đa những điều ấy. Bằng cách bắt chước cung cách của người khác và rồi phát triển thái độ một cách linh hoạt, con người cũng có thể tìm được cách "chiến thắng" riêng cho mình ở bất kỳ tình huống nào.





BÀI TẬP KHAI THÁC KHẢ NĂNG KIỂU MỀM CỦA BẢN THÂN



BƯỚC 1

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng hông, thả lỏng vai, cầm hơi hướng lên trên.

BƯỚC 2

Đặt hai tay lên hông, chậm chậm gập người về phía trước sao cho đầu ngang bằng với gối. Hít thở sâu và thả lỏng cơ thể.

BƯỚC 3

Từ từ đưa cơ thể về vị trí đứng thẳng. Hít một hơi rồi từ từ ngả người về phía sau, tay vẫn chống vào hông, cho đến khi bạn cảm thấy cơ thể hơi căng ra.

BƯỚC 4

Quay về tư thế đứng thẳng.

BƯỚC 5

Giơ hai tay lên cao, kéo giãn cho tới khi có cảm giác chạm được lên bầu trời. Giữ nguyên tư thế trong vài giây rồi thả tay xuôi dọc theo cơ thể và lắc nhẹ theo chuyển động hình tròn.

BƯỚC 6

Nói to: "Tôi linh hoạt cả về thể xác lẫn tâm hồn. Tôi đã học được cách thích nghi để đảm bảo mình hạnh phúc và thành công trong mọi lĩnh vực."

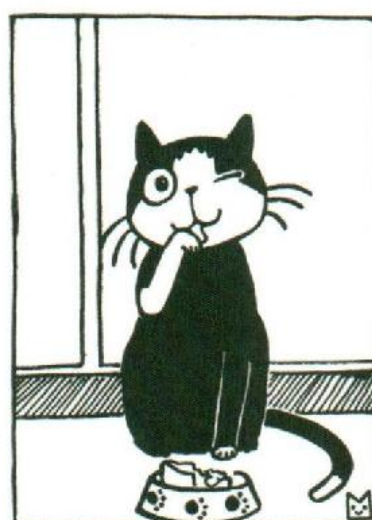
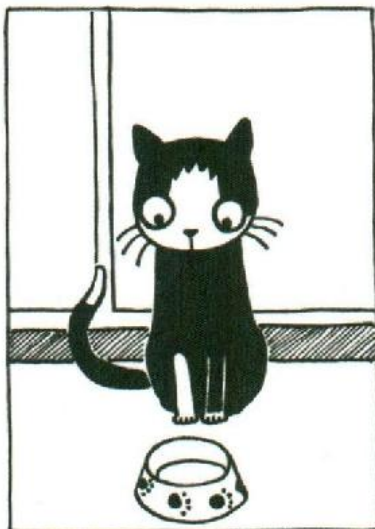
SỐNG NHƯ LOÀI MÈO - LỜI KHUYÊN

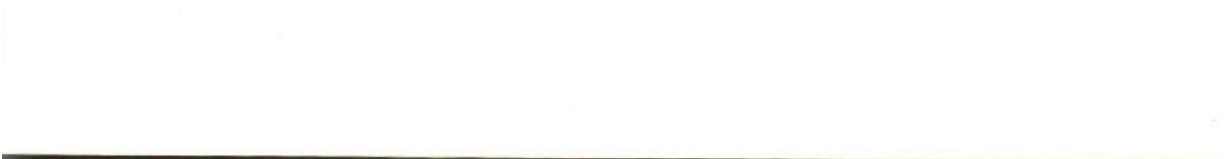
1

Miêu tả chi tiết những vấn đề của bạn

Vẽ một loạt hình vuông như những khung truyện tranh để phác thảo vấn đề hay những tình huống khó xử của bản thân. Điền vào mỗi khung những hình vẽ và từ ngữ mô tả tình trạng đó cho tới khi đạt tới đỉnh điểm của trạng thái khủng hoảng, chính là trạng thái khiến bạn cảm thấy bị mắc kẹt. Giờ hãy tưởng tượng đó là một câu chuyện mà bạn là tác giả. Nếu viết câu chuyện này ra, BẠN MUỐN NÓ KẾT THÚC NHƯ THẾ NÀO? Bạn sẽ làm những gì để đạt được cách giải quyết tốt nhất?

Tiếp tục khung truyện và phác thảo những lựa chọn của bạn. Bằng cách đặt tình huống diễn ra lên trên giấy theo kết cấu tường thuật, bạn sẽ có thể nhìn nhận được mọi việc một cách khách quan hơn. Nhờ đó, bạn thấy được mọi kết quả có thể diễn ra và có cách TIẾP CẬN LINH HOẠT hơn.





2

Tôi có thể

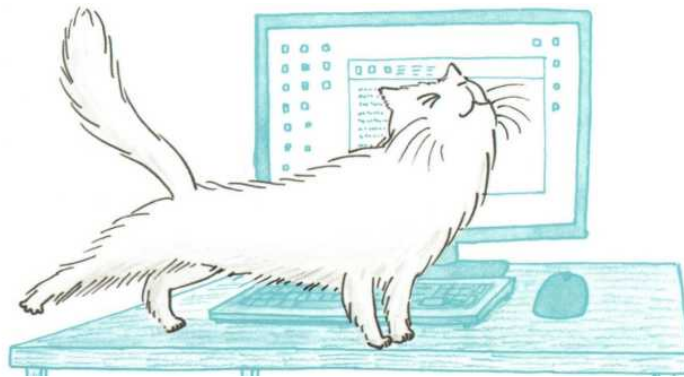
Hãy loại bỏ ngay cụm từ "Tôi không thể" ra khỏi vốn từ vựng của bản thân.

Và thay vào đó bằng "Tôi có thể" hay thậm chí "Tôi mèo!" nếu thích. Mỗi khi nghe thấy những suy nghĩ tiêu cực cất lên trong đầu, hãy nói "DỪNG LẠI" ngay lập tức và thay thế chúng bằng những gì tích cực. Điều này sẽ giúp bạn phát huy cách tiếp cận vấn đề một cách cởi mở và linh hoạt, đồng thời có một THÁI ĐỘ "MÈO TÔI LÀM ĐƯỢC HẾT" trong mọi khía cạnh của cuộc sống.

3

Duỗi mình như loài mèo

Tận dụng mọi cơ hội để duỗi chân duỗi tay và sẵn sàng hành động. Việc này càng trở nên cần thiết và quan trọng hơn nhiều nếu bạn ngồi bàn giấy cả ngày. Loài mèo có nhiều khoảng thời gian không hoạt động gì hết, nhưng chúng luôn đảm bảo cơ thể được KÉO GIÃN VÀ VẶN VẼO để giữ cơ bắp của mình dẻo dai.



4

Khuấy động mọi thứ!

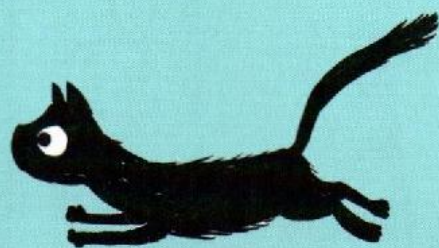
Tạo ra những thay đổi nhỏ mỗi ngày. Thay vì tuân theo trình tự công việc hằng ngày, hãy thử một vài thứ khác biệt. Tưởng tượng bạn là một chú mèo đang khám phá con đường mới lần đầu tiên trong đời. Hãy PHIÊU LƯU một chút và đừng GÒ BÓ BẢN THÂN, thử xuống xe buýt sớm hơn một bến và khám phá mọi thứ xung quanh. Mua một cốc cà phê ở một cửa hàng mới hay đơn giản làm xáo trộn một ngày của mình bằng cách làm mọi việc vào những thời điểm khác lịch trình thông thường. Càng xáo trộn mọi thứ, bạn sẽ càng quen với việc thích nghi với chúng khi phát sinh nhu cầu.

5

Giữ cân bằng

Nhận thức cách bạn thấu hiểu cơ thể mình và những gì chúng đem lại. Thử tưởng tượng đang có một sợi dây vô hình di chuyển theo chiều dài cột sống và dẫn lên thẳng đỉnh đầu bạn. Cảm nhận nó được nhẹ nhàng kéo lên trên, GIỮ NGUYÊN TƯ THẾ và thư thái trong khi chân ấn chặt xuống sàn để duy trì cân bằng.





**"TÔI TIN CHẮC RẰNG,
MÈO CÓ THỂ DẠO BƯỚC TRÊN
MÂY MÀ CHẴNG BỊ RƠI XUỐNG."**

JULES VERNE



3

**THÁI ĐỘ
KIỂU MÈO**

SỐNG TỰ TẠI

Loài mèo thường không quan tâm người khác nghĩ gì về chúng.

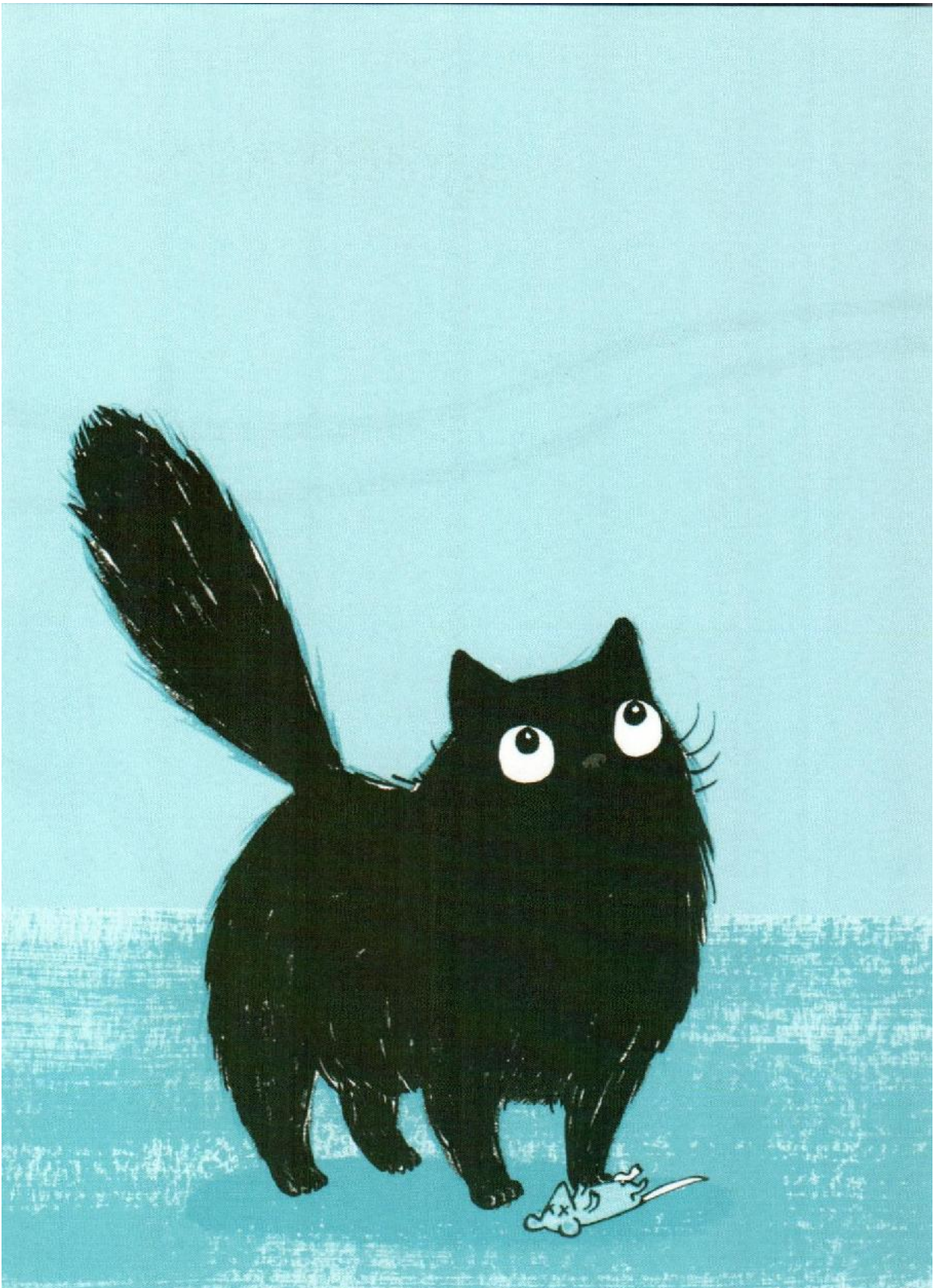
Chắc chắn bất cứ người chủ nào cũng đồng ý như vậy, dường như chúng ta luôn khó lòng đoán trước bất cứ điều gì về những người bạn nhiều lông này. Mong chờ những gì bất ngờ chính là cụm từ tóm gọn mối quan hệ giữa loài mèo và con người. Đừng quên chúng vốn là những động vật hoang dã được thuần hóa theo điều kiện riêng của chúng.

Con người thường nghĩ mình có nhiều lợi thế hơn, nhưng điều đó thật sai lầm! MÈO MỚI LÀ KẺ PHỤ TRÁCH Ở ĐÂY. chúng biết được sức mạnh của tiếng "meo" rầu rĩ. Trước kỹ năng bậc thầy trong lĩnh vực thao túng, chúng ta dễ dàng bị dắt mũi chỉ bằng đôi mắt mở to đầy ngây thơ của chúng. Sinh vật thông thái này đã sớm nhận ra rằng nếu không thích, chúng chẳng nhất thiết phải động tay động chân làm gì. Dù có sẵn trong mình bản năng của một kẻ săn mồi, nhưng mèo thừa hiểu chẳng việc gì phải "sửa" nếu chủ mình đã có một chú chó



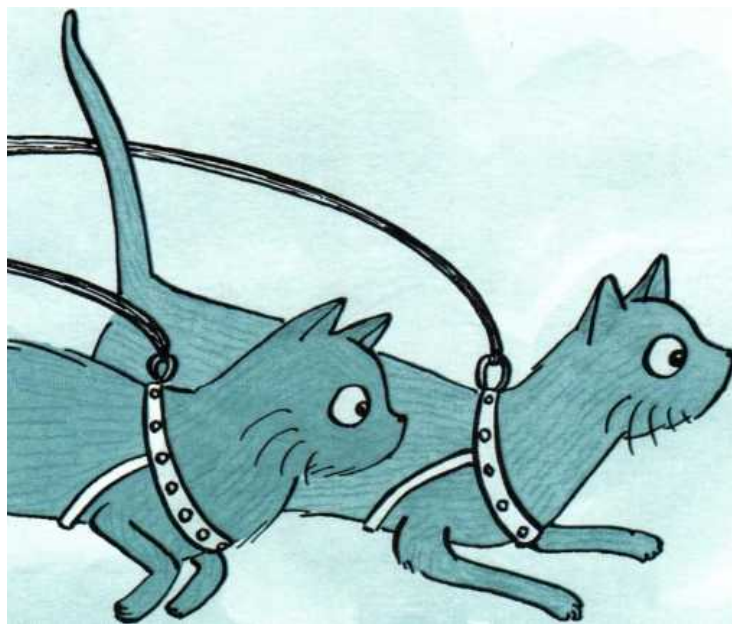
Và dù mèo chọn việc đi săn hay trưng dụng sẵn sự giúp đỡ của loài người, thì ẩn chứa đằng sau luôn có những động cơ nhất định. Đây không phải sự vô trách nhiệm trong thế giới loài mèo, đơn giản đó chỉ là tín ngưỡng của chúng mà thôi. Chúng đã phải cố gắng một cách vô ích chỉ để khoa trương kỹ năng săn bắt của chúng ta, nỗ lực hết sức để điều hành biểu dương lực lượng và vận chuyển con mồi về tới tận cửa nhà cho chúng ta - những con người tối dạ, dù thậm chí chúng chỉ là kẻ dưới tầm chúng ta mà thôi. Dù còn sống hay đã chết, thì những sinh vật nhỏ bé chứa đầy yêu thương này vẫn là một món quà, đồng thời là ví dụ điển hình cho KỸ NĂNG THÀNH THẠO của loài mèo.

Những người bạn nhiều lông này luôn đi theo bản năng hoang dã của mình. Chúng có móng vuốt và không hề sợ hãi khi phải sử dụng đến, nhưng đó cũng là một trong những lý do khiến ta yêu mến chúng nhiều đến vậy. Không chỉ vậy, mèo còn là loài vật mang tinh thần tự do, khiến chúng ta tôn trọng, và thậm chí trong một số trường hợp còn cảm thấy ghen tị với bản chất ngông cuồng này của chúng.





Trong thần thoại, khi nữ thần Na Uy Freya tước đoạt đi bầu trời tìm kiếm linh hồn của những chiến binh dũng cảm để đưa tới Valhalla, cỗ xe của nàng không hề được kéo bởi ngựa như bạn tưởng tượng đâu. Thay vào đó, nàng chọn cho mình hai chú mèo khổng lồ màu xanh da trời, quà tặng của Thần Thor. Những sinh vật huyền diệu này đã đồng hành cùng nàng trên khắp mọi nẻo đường và hiển nhiên cảm thấy chốn sa trường giống như nhà mình vậy.



Khi Old Tom, chú mèo trong câu chuyện dân gian nổi tiếng của Anh the *King o' the Cats*, nghe tin về cái chết của Hoàng đế Mèo đương nhiệm, chú ta đã không hề nao núng mà rời bỏ nơi chăn ấm đệm êm cùng người chủ của mình để tới nhận trách nhiệm, khoác lên vai chiếc áo của người thủ lĩnh và lập tức nhảy lên ống khói để bước vào một cuộc sống mới.

Câu chuyện dân gian đó đã giúp mọi thứ trở nên rõ ràng hơn, rằng mèo chính là những ngôi sao thứ thiệt trong vương quốc các loài vật.

THÁI ĐỘ KIỂU MÈO

Không phải lúc nào con người cũng có thể đề cao cảnh giác, nhưng chúng ta có thể học hỏi được rất nhiều từ việc 'NẮM BẮT HIỆN TẠI' để tiếp cận cuộc sống. Hãy cùng phiêu lưu một chút và khơi gợi những mong muốn thẳm sâu bên trong bạn với bài tập này nào.



BÀI TẬP NÂNG CAO THÁI ĐỘ KIỂU MÈO CỦA BẠN



BƯỚC 1

Nhắm mắt và tự vẽ lên trong đầu một bức tranh phong cảnh với những ngọn núi, những thửa ruộng thẳng cánh cò bay cùng mặt trời đang ló dạng phía xa xa.

BƯỚC 2

Tưởng tượng bạn đang đứng giữa nơi đây và là sinh vật duy nhất của chốn này. Đây chính là lãnh thổ của bạn.

BƯỚC 3

Bạn bắt đầu chạy về phía trước, nhanh chóng tăng tốc cho đến khi đạt tốc độ tối đa.

BƯỚC 4

Bạn chạm phải thứ gì đó giống như một vách đá, không còn nơi nào để đi tiếp nhưng bạn chẳng hề sợ hãi. Bạn lấy một hơi thật sâu và nhảy vào không trung.

BƯỚC 5

Cơn gió mang bạn đi, nâng đỡ cơ thể bạn. Bạn thấy mình thật tự do và tràn đầy năng lượng.

BƯỚC 6

Bạn nhẹ nhàng hạ cánh xuống đất và một mảnh của mặt trời vương lại phía sau lưng.

BƯỚC 7

Mở mắt ra và nói, "Tôi chấp nhận bản chất hoang dã bên trong mình, tự do làm những điều mình thích và trở thành người mình lựa chọn."

SỐNG NHƯ LOÀI MÈO - LỜI KHUYÊN

1

Giải phóng bản chất hoang dã bên trong mình

Nữ thần Ai Cập cổ đại Bastet bảo vệ phụ nữ và loài mèo, đồng thời còn tiếp quản địa hạt âm nhạc và khiêu vũ. Thật chẳng khó khăn gì để vẽ một đường thẳng song song giữa chuyển động và loài mèo. Chúng luôn bốc đồng nhảy lên và vui vẻ, đùa giỡn. Nếu nghĩ như vậy, nhảy nhót chính là một trong những cách tốt nhất để GIẢI PHÓNG BẢN CHẤT HOANG DÃ bên trong mình.

Hãy bật bản nhạc yêu thích của mình và để cơ thể lắc lư theo nhịp điệu. Tận hưởng sự tự do của chuyển động và đề âm nhạc dẫn lối. Nếu dành ra năm phút mỗi ngày để nhảy nhót, bạn sẽ dần cảm thấy tự do theo nhiều cách khác nhau. Và chắc chắn bạn cũng sẽ tìm thấy niềm vui cũng như lắng nghe trái tim mình một cách dễ dàng hơn.



2

Sao lại không nhỉ?

Hãy biến cụm từ "Sao lại không nhỉ?" trở thành một phần trong vốn từ vựng của bản thân.

Thay vì vứt xó những ý tưởng hay lời mời gọi thông thường vẫn bỏ qua, thì hãy DỪNG CẢM LÊN. Tự nhủ "Sao lại không nhỉ?" với bản thân một lần thôi và rồi xem chúng sẽ dẫn bạn tới đâu. Loài mèo luôn cò mò với mọi cơ hội. Quan điểm tự nhiên của chúng khiến thế giới này trở thành một nơi đầy phiêu lưu và chất chứa những điều kỳ diệu.



3

Xác định "con mồi" và đuổi theo nó thôi!

Điều này không có nghĩa bạn phải rình mò một con chuột hay làm hại bất cứ sinh vật sống nào cả, mà hoàn toàn có thể ứng dụng đặc tính của việc săn bắt cho nhiều khía cạnh khác nhau của cuộc sống. Ví dụ như, lên danh sách năm mơ ước hoặc khát khao của bản thân, bao gồm cả những thành tựu nho nhỏ cho đến các mục tiêu lớn lao nhằm thay đổi cuộc sống. Với mỗi mục, hãy viết thêm ba điều bạn có thể làm để đạt được mục tiêu đó. Mỗi bước sẽ đưa bạn, kẻ đi săn, tới gần con mồi của mình hơn. Và sang tháng kế tiếp, hãy thực hiện một điều trong mỗi bước nhằm đạt được mục tiêu đã đề ra.

Trong một số trường hợp, bạn có thể tiến xa hơn, thậm chí còn BIẾN GIÁC MƠ CỦA MÌNH THÀNH HIỆN THỰC. Cũng giống như người bạn săn mồi bốn chân siêu đỉnh của chúng ta, hãy luôn dán mắt vào con mồi rồi từ từ di chuyển về phía nó



4

Sáng tạo hơn

Khi dùng trí tưởng tượng, đồng nghĩa với việc chúng ta đang khai phá những mong mỏi sâu kín nhất trong lòng. Nhận thức được phần này của tâm hồn là cực kỳ cần thiết, ngay cả khi bạn không muốn làm một điều gì đó, vì nó giúp mang lại sự cân bằng và hài hòa cho bạn với tư cách một cá thể độc lập.

Nắm bắt năng lượng này bằng cách GIẢI PHÓNG BẢN CHẤT NGHỆ SĨ ẨN BÊN TRONG BẠN. Nếu vẫn hay mơ tưởng đến chuyện vẽ vời, hãy tham gia một lớp học nào đó hoặc ra ngoài và phác họa một bức tranh phong cảnh. Còn hay thơ thần ư? Hãy bắt tay vào sáng tác ngay đi nào. Luôn mang theo bên mình một quyển nhật ký và ghi lại những suy nghĩ cũng như cảm xúc của bạn dưới dạng một bài thơ hoặc đơn giản chỉ diễn xuôi. Học cách chơi một nhạc cụ nào đó và ghi âm lại những sáng tác của mình. Không quan trọng việc bạn chọn làm gì, đơn giản hãy để cho trí tưởng tượng của mình có nơi để phát triển mà thôi.

5

Ngửa cổ và kêu thật lớn

Đây là một cách rất hay để bắt đầu và kết thúc một ngày. Vào buổi sáng, hãy nghĩ tới mọi điều bạn mong muốn đạt được, mọi thử thách đang chờ đón và dồn tất cả năng lượng của bản thân vào một tiếng gào thật lớn để **LẤP ĐẦY SỰ TỰ TIN CHO MÌNH** trong suốt phần còn lại của ngày. Vào buổi tối, hãy nghĩ về tất cả những gì bạn đã đạt được, kể cả những căng thẳng, lo lắng khiến bạn phải bận tâm. Lại hít một hơi thật sâu và **GÀO LÊN** thật lớn. Dù bạn chỉ là một tiếng "meow" nhỏ xíu hay tiếng gầm của sư tử, đó cũng là giây phút giải phóng bản thân trước thế gian.





**"VẤN ĐỀ CỦA LOÀI MÈO LÀ BIỂU CẢM
LUÔN Y HỆT DÙ CHÚNG CÓ TRÔNG THẤY
MỘT CHÚ BƯỚM ĐÊM HAY MỘT KẼ GIẾT
NGƯỜI ĐANG CẦM RÌU ĐI CHẶNG NỮA."**

PAULA POUNDSTONE



4

QUYẾT ĐỊNH KIỂU MÈO

NẾU BẠN KHÔNG THÀNH CÔNG NGAY LẦN ĐẦU...

Zuni có một câu tục ngữ nổi tiếng đó là, "Trong bóng tối, mọi chú mèo đều là những con báo!" Điều này phần nào giải thích cho ý chí ngoan cường ở chúng. Bên trong mỗi chú mèo con đều ẩn chứa một nhà máy điện lớn hơn rất nhiều và luôn sẵn sàng chờ đợi để bùng phá. Loài quái vật sẵn mồi rình mò thường trực này chính là những kẻ luôn hừng hực đam mê cùng với sự quả quyết.

Tinh thần thép ấy chẳng thể nào thuần hóa được và cũng là lý do vì sao loài mèo **KHÔNG BAO GIỜ BỎ CUỘC**. Dù là leo tường, nhảy lên nóc tủ quần áo hay mái nhà dốc, một khi đã đặt mục tiêu trong đầu, chúng đều sẽ làm tất cả để đạt được mục tiêu ấy. "Thất bại" không nằm trong từ điển của loài mèo. Dù chỉ là một chú bướm bất chợt bay qua cũng có thể khiến chúng bị sao lãng nhưng suy cho cùng mèo không để điều ấy ảnh hưởng đến cuộc đua.

LOÀI MÈO KHÔNG BAO GIỜ BỎ CUỘC.





Trong một câu chuyện cổ xa xưa có kể rằng khi Noah bắt đầu đóng thuyền, nó đã nhanh chóng bị lũ chuột tấn công. Vô cùng tuyệt vọng, Noah đã cầu nguyện với Chúa trời, xin Người tìm ra hướng giải quyết. Câu trả lời đến ngay ngày hôm sau, khi con sư tử trong tiếng thở khò khè đã hắt xì ra hai chú mèo con từ lỗ mũi của mình. Hai nhà vô địch bốn chân đã nhanh chóng dọn sạch lũ chuột ra khỏi thuyền, một nhiệm vụ mới đầu có vẻ vô cùng trọng đại.

Kết quả chúng đã vinh dự được làm thủ lĩnh của các loài động vật trên cạn. Loài mèo không bao giờ quên điều này. Cho tới ngày nay, chúng luôn biết giá trị của mình và chính SỰ TỰ TÔN ấy đã tiếp tục thôi thúc chúng. Khi những sinh vật thấp kém hơn (và ngay cả loài người) giương cờ trắng đầu hàng thì loài mèo kiên định lại tự tìm ra cách giải quyết.





Nếu như còn nghi ngờ, hãy dành ra một phút để quan sát cách mèo rình mò một chú chim. Chúng quan sát, chờ đợi và di chuyển. Thông thường chẳng mấy khi chúng thành công vì dù có nhiều siêu năng lực cỡ nào, chúng vẫn chẳng thể bay. Mặc dù hạn chế ấy khiến nhiều nỗ lực của loài mèo chẳng thể thực hiện được, nhưng không vì thế mà chúng nản lòng hay bỏ cuộc. Mỗi ngày chúng đều cố gắng với NIỀM HY VỌNG MỚI, quên đi mọi thất bại của ngày hôm qua. Cũng khá mỉa mai khi từ "dogged" thường được kết hợp cùng "quyết tâm", với ý nghĩa là "mang những phẩm chất của một chú chó" hay "với sự kiên trì của loài chó", trong khi thực tế chẳng có loài vật nào kiên định hơn một chú mèo đang trong nung nấu trong đầu một nhiệm vụ.



CAN ĐẢM VÀ TÌNH THẦN KIỂU MÈO

Nếu có bất cứ điều gì bạn mong muốn trong đời, hãy cứ dành sự chú tâm cho nó và tuân theo tín ngưỡng của những người bạn nhiều lông nhé. Bạn sẽ cần một liều lớn can đảm, tình thần kiểu mèo cũng như nỗ lực để thực hiện tới cùng. Nếu không thành công ngay lần đầu, hãy làm theo châm ngôn - CỐ, CỐ, CỐ THÊM LẦN NỮA. có thể bạn vẫn chưa đạt được mục tiêu đề ra nhưng ít nhất bạn đã phấn đấu vì nó và đó mới chính là quyền năng, giống như lời thì thầm mà bất cứ chú mèo sành điệu nào cũng sẽ nói với bạn!



BÀI TẬP NÂNG CAO KHẢ NĂNG QUYẾT ĐỊNH KIỂU MÈO



BƯỚC 1

Ngồi trên sàn, hai chân đặt cạnh nhau và duỗi thẳng về phía trước.

BƯỚC 2

Dành vài phút tập trung vào việc nâng, hạ lồng ngực trong lúc thở.

BƯỚC 3

Ép đùi xuống mặt sàn, kéo dài người và hít một hơi thật sâu.

BƯỚC 4

Khi thở ra, hãy nói to "Tôi kiên định" rồi cúi người về phía trước, ôm lấy mắt cá chân.

BƯỚC 5

Nhẹ nhàng ép đầu mình vào hai chân. Thư giãn bằng hơi thở và giữ tư thế này trong vài phút.

BƯỚC 6

Dần dần thả lỏng và đưa cơ thể về vị trí ngồi ban đầu.

BƯỚC 7

Để kết thúc, hãy nói thật to "Tôi kiên định".

BƯỚC 8

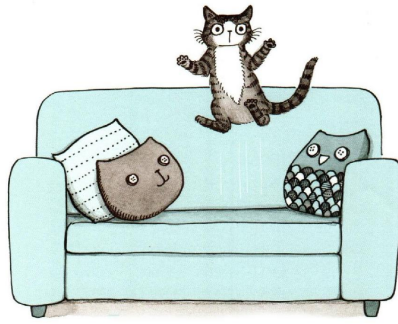
Đứng dậy và lắc nhẹ cơ thể!

SỐNG NHƯ LOÀI MÈO - LỜI KHUYÊN

1

Nhắc nhở bản thân

Khi cảm thấy muốn bỏ cuộc, hãy dành ra vài phút để nhắc nhở bản thân về tất cả những điều tuyệt vời bạn đã đạt được trong cuộc sống. Lên một danh sách nhỏ và quay trở lại tuổi thơ. Có thể liệt kê cả những chuyện đơn thuần như trưởng thành, tới trường hay kiếm được việc làm. Bạn đã tự điều khắc nên chính cuộc đời mình và thực hiện chúng với đầy sự kiên định, thế nhưng hành trình đó vẫn còn chưa kết thúc! Hãy tạo cho mình thói quen **ĐIỂM LẠI VÀ TÔN VINH** những thành công của bạn chỉ bằng cách dành ra vài phút mỗi tối nhớ lại tất cả những điều tuyệt vời mình đã làm trong ngày hôm ấy.



2

Nhảy lên vì những giấc mơ

Hãy nhảy tại chỗ trong vòng năm phút.

Loài mèo rất thích nhảy nhót, chúng thực hiện điều ấy một cách thật dễ dàng và hăng hái. Hãy bắt chước và kết hợp hoạt động đầy năng lượng này với hình dung thật mạnh mẽ. Bắt đầu bằng những bước nhảy thấp và nâng dần độ cao.

Với mỗi bước nhảy cao hơn, hãy kết hợp vươn tay lên trời. Giờ hãy hình dung về bất cứ thứ gì bạn muốn, đó có thể là một mục tiêu vẫn luôn hằng ấp ủ hay mong muốn thành công trong một lĩnh vực bất kỳ của cuộc sống. Tưởng tượng chìa khóa để đạt được điều đó đang nằm lơ lửng giữa không trung. Và tất cả những gì bạn có thể làm là nhảy lên bắt lấy nó. Mỗi lần nhảy, hãy tưởng tượng mình đang nắm lấy CHÌA KHOÁ CỦA GIẤC MƠ.

3

Ngày mai sẽ là một ngày mới

Khi mọi thứ đều trở nên bung bét, hãy nhớ rằng ngày mai sẽ là một ngày mới. Bạn sẽ có một cơ hội khác để cố gắng. **HÃY COI MỖI NGÀY NHƯ MỘT TRANG GIẤY TRẮNG.** Và bạn chính là người tạo nên những gì xuất hiện trên trang giấy ấy. Giống như loài mèo khi bắt tay vào một cuộc phiêu lưu mới, bạn có thể lựa chọn đi bất cứ nơi đâu hay làm bất cứ điều gì.



Hãy nhớ rằng những chú mèo khôn ngoan sẽ **LẠI CHẠY RA NGOÀI** và hăng say đón nhận một ngày mới với đầy sự lạc quan

4

Tôi có thể làm được

Lặp lại tuyên ngôn rằng "Tôi làm được điều này" dù chỉ nghĩ trong đầu hay nói ra ngoài miệng thật lớn mỗi khi đối diện với bất cứ thử thách nào. Nói điều ấy với đầy sự say mê, cảm xúc và thêm chút sức MẠNH khi tập luyện trước gương. Càng lặp lại câu nói ấy nhiều lần, bạn sẽ dần tin rằng mình có thể đạt được bất cứ điều gì.

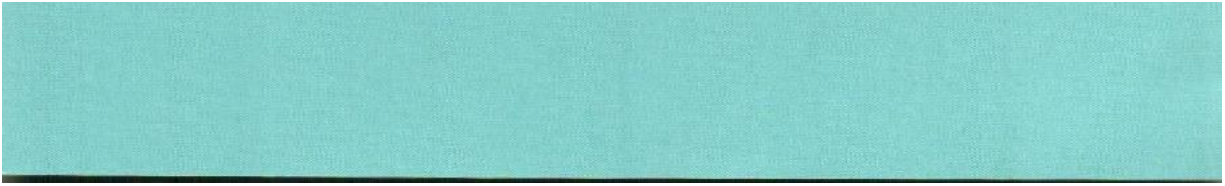
5

Tạm dừng

Có một lý do khiến loài mèo chấp nhận để bản thân bị phân tâm bởi những sự vật bên ngoài. Đó là vì chúng nhận ra rằng đôi lúc mình cũng cần "tắt điện" và làm những việc khác để trẻ hóa giác quan của mình. Khi mọi thứ quá tải hay bạn cảm thấy mình không thể hoàn thành được lúc này, đừng vội bỏ cuộc mà hãy TẠM DỪNG. Đi lại nhằm thay đổi tầm nhìn. Tản bộ hay đơn giản chỉ là di chuyển tới một không gian khác và dành lấy một phút hít thở thật sâu. Điều đó sẽ giúp bạn nạp lại năng lượng, GIẢI PHÓNG ĐÁU óc và phá vỡ vòng lẩn quẩn của những suy nghĩ tiêu cực.



**"MÈO CÓ THỂ NGỦ Ở BẤT CỨ ĐÂU, TRÊN
BÀN, GHẾ, MẶT ĐÀN PIANO, GỖ CỬA SỔ, Ở
GIỮA, TRÊN MÉP, NGĂN KÉO MỞ, GIÀY ĐỂ
KHÔNG VÀ CẢ TRONG LÒNG BẤT CỨ AI."
ELEANOR FARJEON**

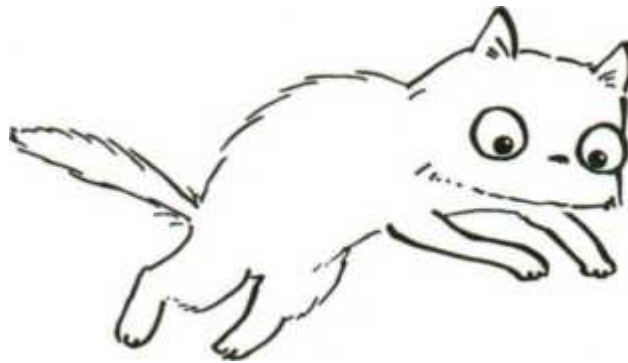


5

**CHỢP MẮT
KIỂU MÈO**

LUẬT CHỢP MẮT KIỂU MÈO

Loài mèo và chuyện ngủ đúng là cặp trời sinh. Giống như phô mai và bánh quy, chúng vừa khít như hai mảnh ghép trong một bộ xếp hình. Ngắm nhìn những người bạn cùng giường tuyệt vời đó say ngủ sẽ khiến trái tim dù sắt đá nhất cũng trở nên mềm nhũn và khơi gợi cảm hứng cho sự ấm áp lan tỏa bên trong ta.



LỜI KHUYÊN HÀNG ĐẦU

Nếu bạn gặp vấn đề với việc giải toả căng thẳng, hãy tìm đến một chú mèo đang ngủ. Ngắm nhìn "người đẹp ngủ trong rừng" ấy sẽ khiến bạn chẳng mấy chốc cũng nhanh chóng mơ màng trên chiếc ghế sofa.

Nhưng hãy làm rõ một điều, dù loài mèo ngủ rất nhiều (lắm khi lên tới mười sáu tiếng một ngày), thì hoàn toàn không phải vì chúng lười biếng đâu. TINH THẦN PHIÊU LƯU của chúng đồng nghĩa với việc khi thức, chúng vẫn đủ tỉnh táo để đáp ứng nguyên tắc về khối lượng hoạt động đòi hỏi nhiều cố gắng cùng sức mạnh của não bộ. Với loài mèo, giấc ngủ không phải thứ gì đó xa xỉ, đây chỉ là một phần thiết yếu trong công cụ của chúng, cho phép chúng hoạt động hết công suất trong khoảng thời gian còn lại.

Mật mã của loài mèo vô cùng rõ ràng, bạn đi ngủ khi nào cảm thấy cần, điều đó đồng nghĩa với việc bạn có thể rơi vào TRẠNG THÁI NGỦ BẤT CỨ NƠI ĐÂU! Khả năng kỳ diệu giúp mèo có thể "tắt máy" chỉ trong nháy mắt này đã được chứng minh trải qua suốt nhiều năm qua. Tổ tiên của loài mèo coi những cánh đồng và kho thóc, chuồng trâu, chuồng bò là nơi để nghỉ ngơi, nhưng loài mèo ngày nay sáng tạo hơn nhiều. Một chiếc gối bỏ không? Một chiếc cũi lồng lầy? Một sợi dây treo đồ? Một chiếc võng tạm thời với chiều cao vừa đủ an toàn và có thể giúp chúng phóng tầm mắt ngắm nhìn cảnh quan tuyệt đẹp xuống vương quốc bên dưới của mình? Một ngăn tủ đựng tất? Hay một không gian đầy tinh tế với tấm đệm len luôn sẵn sàng chào đón dành riêng cho chúng.

Loài mèo, dù rất đổi vương giả và xứng đáng nhận được sự tôn kính từ chúng ta, nhưng khi liên quan đến vấn đề ngủ cũng chẳng kiêu ngạo lắm đâu. Chúng có thể biến bất cứ không gian nào trở thành nơi ẩn náu đầy yên bình của mình.

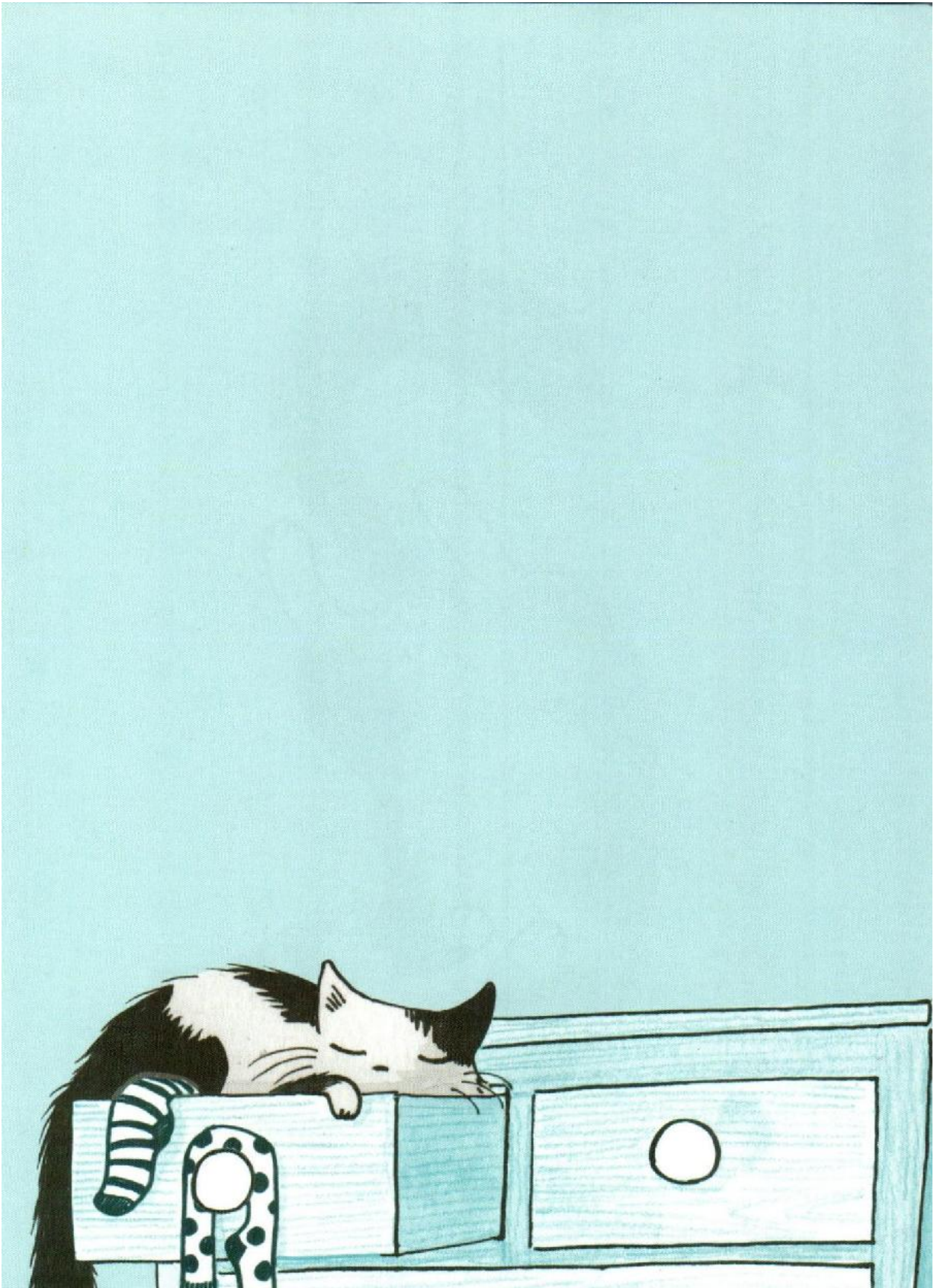
Những bậc thầy chuyên ngủ trưa vào buổi chiều đó rất cẩn thận xếp đặt thời gian ngủ của mình, và dành tới 90% thời gian cho trạng thái ngủ gà gật, còn lại là trạng thái ngủ sâu. Chúng nhận thức được sức MẠNH CỦA MỘT GIẤC CHỢP MẮT. Điều này đồng nghĩa với việc dù đang thư giãn tuyệt đối, chúng vẫn đủ tỉnh táo để không bỏ lỡ bất cứ hoạt động thú vị nào! Còn khi rơi vào chế độ ngủ sâu, chúng thậm chí còn có thể mơ - ta có thể nhận thấy điều này khi những bộ râu của mèo giật mạnh. Cũng giống như con người, não mèo dành thời gian này để giải quyết mọi vấn đề trong ngày, giống như chiếc lỗ nơi hàng rào vậy.

Điều khác biệt giữa con người và loài mèo đó là chúng yêu mến thời gian chớp mắt của mình. Một giấc ngủ ngắn LUÔN LUÔN chẳng phải điều gì đáng chê trách và là một phần thiết yếu trong lề thói hằng ngày của mèo.

CHỢP MẮT KIỂU MÈO

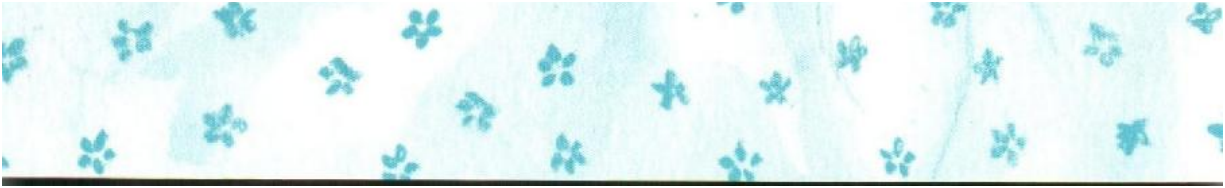
Đương nhiên chúng ta không có đủ mười sáu tiếng mỗi ngày để ngủ nhưng hoàn toàn có thể học được từ những bậc thầy nhiều lông

này vài bài học quan trọng. Chợp mắt với con người cũng giống như việc ăn một nhánh cỏ bạc hà¹ với mèo vậy. Chỉ cần một liều nhỏ mỗi ngày cũng sẽ khiến ta trở nên hoạt bát hơn trong suốt ngày dài còn lại.









BÀI TẬP

THỨC ĐẨY VIỆC THƯ GIÃN SÂU TRONG LÚC TỈNH TÁO

BƯỚC 1

Đếm ngược trong tâm tưởng từ 10 về 0. Mỗi khi đếm một số, bạn sẽ cảm thấy thư giãn hơn.

BƯỚC 2

Khi đếm số 10, hãy cảm nhận không gian sau đôi mắt đang được thư giãn.

BƯỚC 3

Khi đếm số 9, hãy cảm nhận khuôn miệng trở nên mềm mại hơn.

BƯỚC 4

Khi đếm đến số 8, bạn bỗng thấy những cơ quanh cổ như được thả lỏng.

BƯỚC 5

Khi đếm số 7, hãy cảm nhận đôi vai mình được tự do.

BƯỚC 6

Khi đếm số 6, hãy cảm nhận dạ dày được dịu xuống.

BƯỚC 7

Khi đếm đến số 5, bạn sẽ thấy cơ quanh cánh tay được dẫn ra.

BƯỚC 8

Khi đếm số 4, thắt lưng bạn bỗng được thả lỏng.

BƯỚC 9

Khi đếm số 3, đôi chân bạn cũng được thả lỏng theo.

BƯỚC 10

Khi đếm đến số 2, mắt cá chân của bạn như được uốn cong.

BƯỚC 11

Khi đếm số 1, các cơ ở bàn chân bạn được thả lỏng.

Hít thở và để cả cơ thể lẫn tâm trí rơi vào trạng thái "gà gật" này trong một vài phút.

SỐNG NHƯ LOÀI MÈO - LỜI KHUYÊN

1

Chậm lại một chút

Khi tâm trí bạn quay cuồng, hãy nhắc nhở bản thân chậm lại một chút và lấy lại bình tĩnh bằng cách tái tạo lại sự tập trung của bạn. Nhìn xuống một điểm bất kỳ trên mặt sàn hay trên bức tường trước mặt. Tất cả những gì bạn nhìn thấy chỉ là điểm đó mà thôi. Tập trung vào màu sắc của nó và để nó **CHOÁN LẤY BẠN**. Tưởng tượng điểm đó hút lấy bạn cho tới khi bạn không còn là một phần của thế giới này nữa, mà bị bao bọc trong không gian của riêng mình mà thôi.

Hãy cho bản thân một vài phút **TĨNH TÂM** và khi cảm thấy sẵn sàng, lập tức thoát ra khỏi điểm đó và trở lại thế giới thực.

2

Tạo nghi thức khi đi ngủ

Hãy tạo nghi thức khi đi ngủ. Giống như một chú mèo, hãy cho mình những giấc ngủ chất lượng. TẮT mọi thiết bị điện tử (điện thoại/iPad/laptop...) ít nhất một tiếng trước khi lên giường.

Mát xa nhẹ nhàng trán bằng vài giọt tinh dầu oải hương, có thể làm tương tự với lòng bàn chân. Đảm bảo phòng ốc thông thoáng và đủ tối. Giữ cho không gian luôn GỌN GÀNG và YÊN TĨNH.



3

Nhịp điệu cơ thể

Học cách lắng nghe nhịp điệu tự nhiên của cơ thể chính bạn. Loài mèo luôn biết tầm quan trọng của nghỉ ngơi. Chúng lắng nghe cơ thể và chấp nhận rằng mình cần thời gian để PHỤC HỒI và TÁI TẠO NGUỒN NĂNG LƯỢNG. Nếu cảm thấy chán nản và phải chịu đựng những cơn đau nhức, đấy chính là dấu hiệu cho thấy bạn cần phải thư giãn và kiểm tìm sự cân bằng trong cuộc sống của mình. Hãy ngồi yên và chỉ chú ý đến những gì cơ thể đang nói với bạn mà thôi.

5

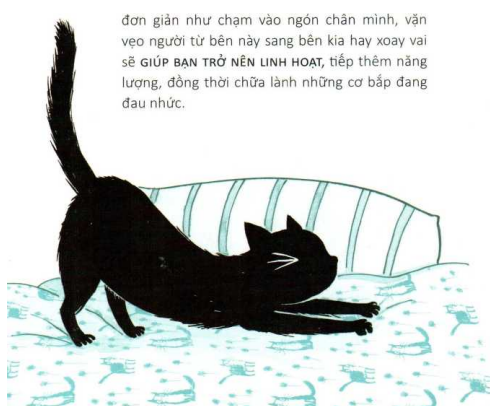
Ngủ

Trước khi lên giường, hãy hô to những khẩu hiệu đầy tích cực này chín lần nhằm kích lệ cơ thể có được MỘT GIẤC NGỦ YÊN BÌNH. "Tôi ngủ rất ngon. Từng milimet trên cơ thể tôi đều được thư giãn và phục hồi."

5

Kéo giãn cơ thể

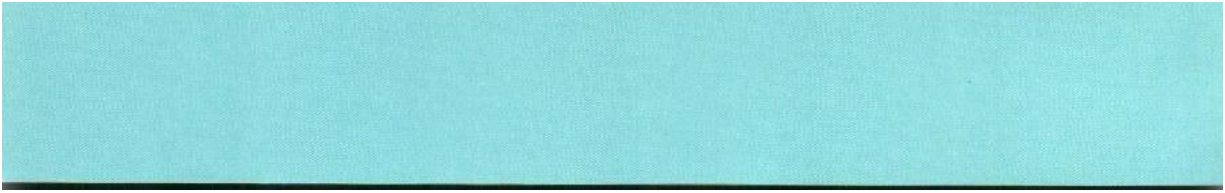
Nếu từng quan sát một chú mèo nằm ngủ, bạn sẽ nhận thấy giữa mỗi giấc ngủ, mèo thường xuyên vươn vai, kéo giãn cơ thể và uốn cong lưng của mình. Quá trình này giữ cho tứ chi của chúng linh hoạt hơn và thả lỏng cơ khớp. Việc kết hợp những chuyển động cơ thể nhẹ nhàng sẽ giúp bạn **GIẢI TỎA CĂNG THẲNG**, thúc đẩy một giấc ngủ ngon và sâu hơn. Những hành động đơn giản như chạm vào ngón chân mình, vận vẹo người từ bên này sang bên kia hay xoay vai sẽ **GIÚP BẠN TRỞ NÊN LINH HOẠT**, tiếp thêm năng lượng, đồng thời chữa lành những cơ bắp đang đau nhức.





**"TÔI ĐÃ NGHIÊN CỨU KHÔNG ÍT
TRIẾT GIA VÀ LOÀI MÈO. SỰ KHÔN
NGOAN CỦA LOÀI NÀY ĐÚNG LÀ VÔ
CÙNG ĐẲNG CẤP."**

HIPPOLYTE TAINÉ



6

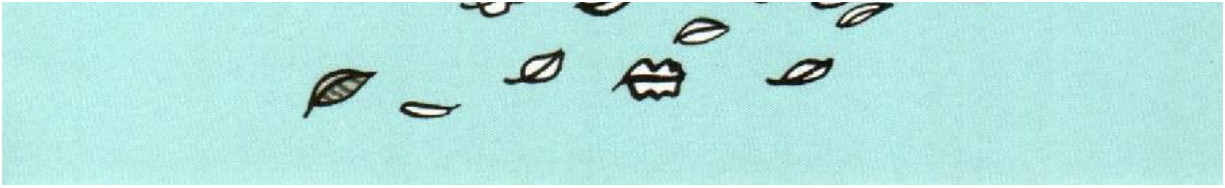
TRÍ TUỆ CỦA NHỮNG BỘ RÂU

KHAI THÁC GIÁC QUAN THỨ SÁU CỦA BẢN THÂN

Cũng chẳng có gì ngạc nhiên khi tổ tiên của chúng ta ở khắp nơi trên thế giới đều nhận thức rõ ràng về người bạn đồng hành tên mèo và tin rằng ẩn chứa bên trong chúng là NHỮNG SIÊU NĂNG LỰC. Bạn chỉ cần ngắm nhìn một chú mèo phóng tầm mắt xa xăm để cảm nhận rằng chắc hẳn có thứ gì đó vượt quá khả năng hay tầm hiểu biết của mình đang diễn ra. Mèo luôn xuất hiện một cách rất huyền bí. Chúng luôn cố định ánh nhìn vào những thứ "vô hình", như thể chúng đang thấy bóng ma vậy, dù cho đó có là sự thật hay đơn giản chỉ là trí tưởng tượng, phán đoán của ai đó mà thôi! Có một điều chắc chắn, mèo luôn tin tưởng vào trực giác của mình. Và siêu năng lực tâm linh của chúng có nghĩa là chúng thường bắt sóng những chuyển động hay tiếng ồn dù là nhỏ nhất, cảm nhận sự thay đổi trong bầu khí quyển và thời tiết trước cả khi chúng ta kịp mang theo ô.



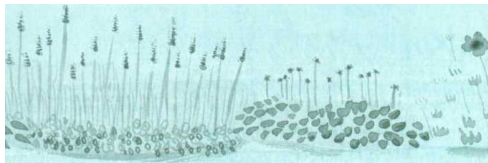




Theo dân gian truyền miệng, khi một chú mèo rửa mặt, rửa tai mình, chắc chắn trời sẽ mưa; còn nếu chúng điên cuồng mài móng vào thảm thì hôm đó trời sẽ rất gió.

Các thủy thủ từng dùng mèo **ĐỂ DỰ ĐOÁN VẬN MỆNH** của mình, họ tin rằng khi mèo tạo ra nhiều tiếng động, đó sẽ là một chuyến đi khá gian nan; nhưng nếu chúng chơi ngoan, ngủ kỹ, biển sẽ lặng sóng trong suốt hành trình phía trước.

Mọi chuyện không chỉ dừng lại ở việc dự báo thời tiết.



Loài mèo đã được sử dụng khắp nơi trên thế giới để tiên đoán tương lai. Những người Mỹ định cư thời xưa đã đặc biệt chú ý đến thói quen rửa ráy của loài mèo. Nếu mèo rửa mặt trước vài người liên tục, thì người đầu tiên nó nhìn thấy sẽ nhanh chóng kết hôn.

Việc hắt hơi cũng vậy, hầu hết mọi nền văn hóa trên thế giới đều tin rằng hắt hơi sẽ mang lại những cơn mưa hoặc một khoản tiền lớn.



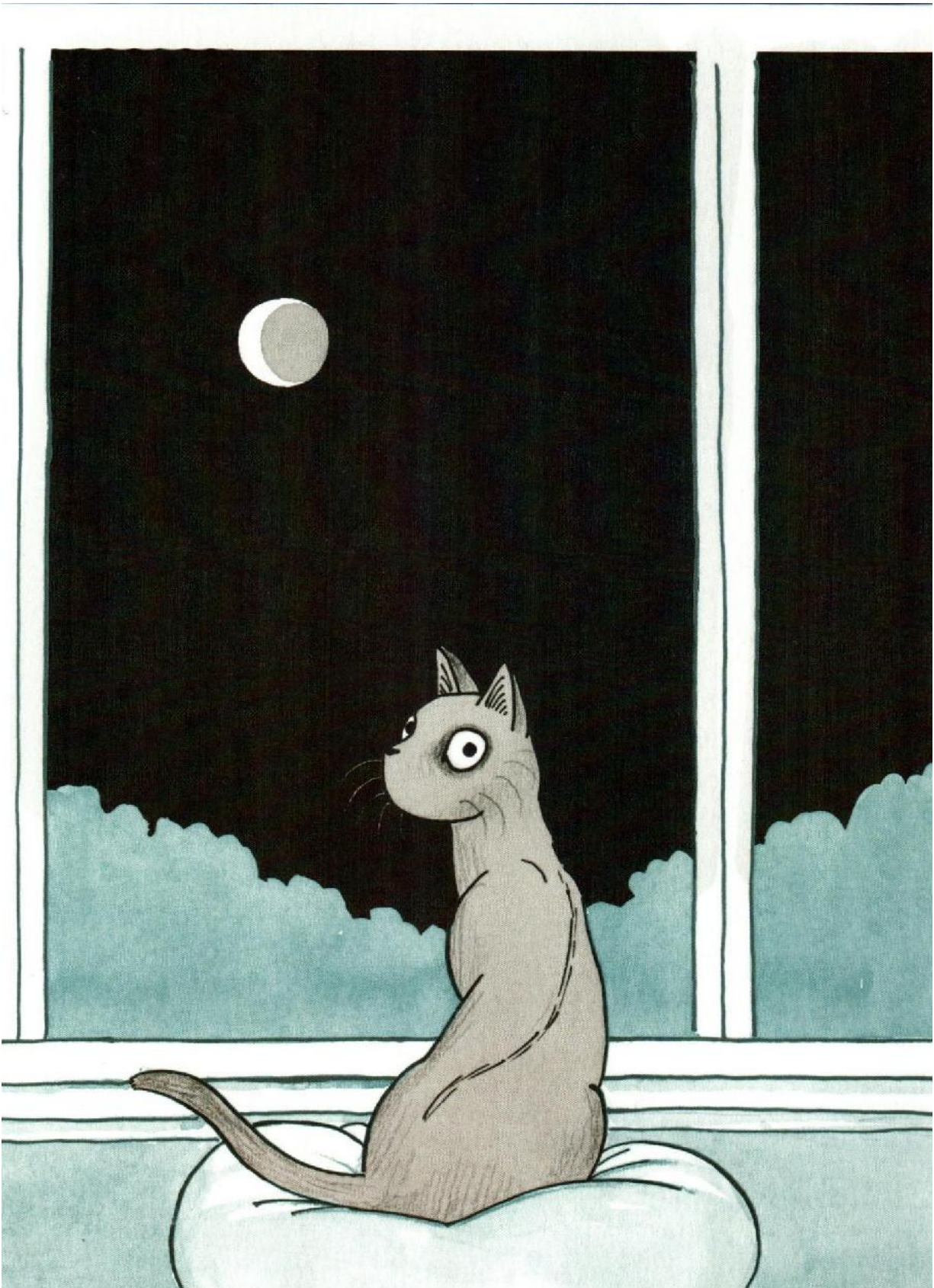
Cho dù bạn là người mê tín hay chỉ tin vào những gì được khoa học chứng minh, mèo vẫn là niềm đam mê khám phá của con người trong suốt nhiều thế kỷ. Sự kết hợp giữa vẻ duyên dáng huyền bí cùng những hành vi đầy ngẫu hứng khiến mèo trở thành một câu đố mà chúng ta vẫn luôn cố tìm ra lời giải, với **NHỮNG KỸ NĂNG**

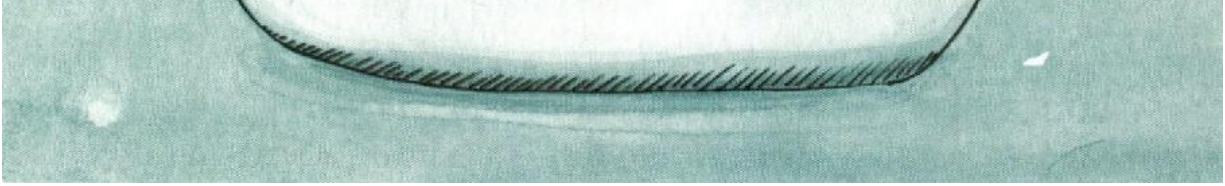
TRỰC GIÁC được mài dũa qua nhiều năm tháng để cảm nhận những mối nguy hiểm tiềm ẩn, sinh vật đầy bí ẩn này thật sự có vẻ được trời phú với những khả năng đặc biệt.

về thể chất chúng có thể quan sát trong bóng tối, cảm thụ khứu giác nhạy gấp hai lần con người và bộ râu của mèo còn có khả năng bắt sóng những rung động trong không khí, giúp chúng dễ dàng nhận biết được môi trường xung quanh. Khả năng này kết hợp cùng SỰ BÌNH TĨNH tỏa sáng từ đôi mắt mèo đủ để thuyết phục chúng ta rằng đó thực sự là những sinh vật nhỏ khôn ngoan hơn hẳn vẻ bên ngoài.

TRÍ TUỆ CỦA BỘ RÂU

Dù không được trời phú cho những khả năng thể chất tương tự, nhưng chúng ta hoàn toàn có thể phát triển những kỹ năng về trực giác để hiểu hơn về con người, những tình huống trong cuộc sống và đưa ra những quyết định đúng đắn thông qua việc quan sát và học hỏi từ những chuyên gia chính là những người bạn bốn chân của chúng ta.





BÀI TẬP KHAI THÁC TRỰC GIÁC CỦA BẢN THÂN



BƯỚC 1

Tìm một nơi yên tĩnh, ngồi xuống rồi thả một cây nến tím².

BƯỚC 2

Nhắm mắt lại, để hai tay buông thõng, lòng bàn tay hướng xuống đặt trên rốn và ngay dưới xương ngực.

BƯỚC 3

Hít thở thật sâu, cảm nhận cơ thể mình đang rộng mở ra bên ngoài.

BƯỚC 4

Cảm nhận hơi ấm từ đôi tay đặt trên bụng.

BƯỚC 5

Thư giãn, để tâm trí bạn dạo chơi. Chú ý tới bất cứ suy nghĩ hay hình ảnh nào xuất hiện trong đầu.

BƯỚC 6

Mở mắt và ghi lại mọi thứ bạn có thể nhớ được. Tất cả những từ ngữ, cảm xúc, màu sắc, hoa văn, hình thù hay hình ảnh đó đều là ngôn ngữ của trực giác trong bạn.

BƯỚC 7

Luyện tập bài tập này mỗi ngày. Nếu gặp phải một vấn đề cụ thể, hãy tập trung vào nó, để tâm trí tự tìm đến những câu trả lời.

SỐNG NHƯ LOÀI MÈO - LỜI KHUYÊN

1

Mở con mắt thứ ba của mình

Đây là một chakra (luân xa) liên quan đến khả năng tâm linh và trực giác. Nó nằm giữa trán của chúng ta. **ĐỂ KÍCH HOẠT QUẢ CẦU NĂNG LƯỢNG NÀY**, hãy tưởng tượng một con mắt mèo màu thạch anh tím ngự trị ở đây. Tưởng tượng nó đang mở ra thật to, mang theo một tia sáng vàng rực phía sau. cầu xin ông trời ban cho bất cứ nhận thức về trực giác nào.



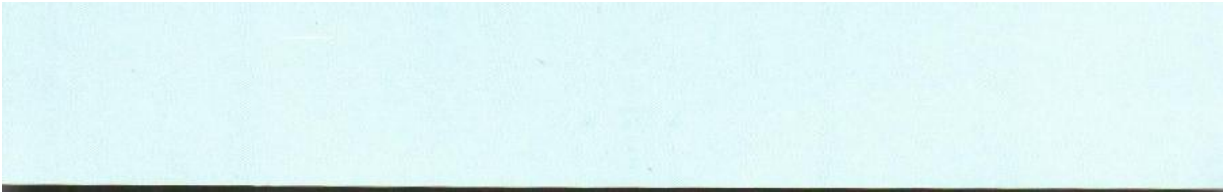
2

Học cách đọc những tín hiệu

Giống như loài mèo, tự bản thân chúng ta có thể cảm nhận được khi nào mọi thứ đúng với mình. Đôi lúc đó chỉ là cảm giác ầm ập nơi đáy lòng, hoặc đôi lúc là cảm giác ngứa ngáy chạy dọc theo xương sống. Chúng ta thường có xu hướng cảm nhận được khi có điều gì sai trái: biểu hiện ở cảm giác bồn chồn, bứt rứt trong người. Thật chẳng may, không giống như loài mèo, chúng ta lại thường nhận biết sai những dấu hiệu ấy. **BIẾT ĐƯỢC CƠ THỂ MÌNH PHẢN ỨNG RA SAO** với từng trường hợp khác nhau và điều chỉnh bất cứ lúc nào có thể.

Hãy nhớ cơ thể bạn chính là một chiếc áp kế, có thể cảm nhận được năng lượng tích cực, tiêu cực và gửi những thông điệp tinh tế tới não bộ nhằm giúp bạn **ĐƯA RA NHỮNG QUYẾT ĐỊNH ĐÚNG ĐẮN TRONG CUỘC SỐNG**.





3

Điều khiển những giấc mơ

Vào ban đêm, tiềm thức sẽ thế chỗ nhận thức, đó là lý do vì sao chúng ta thường GIẢI QUYẾT ĐƯỢC VẤN ĐỀ và những gì phát sinh vào ban ngày trong khi chúng ta ngủ.

Tiềm thức liên quan trực tiếp đến trực giác của bạn, vì thế mọi thứ trở nên hợp lý hơn khi ta khai thác nhà máy năng lượng này. Việc ghi nhớ giấc mơ rất quan trọng. Cho dù đôi lúc chúng có vẻ vô nghĩa, nhưng hãy cân nhắc mọi khía cạnh từ cách bạn cảm nhận cho đến những từ ngữ, hình ảnh hay biểu tượng lặp lại.

Điều này sẽ cho bạn đầu mối dẫn tới bất cứ nhận thức trực giác nào. Khi trở nên thông thạo hơn, bạn sẽ bắt đầu PHÁT TRIỂN CHÌA KHÓA CỦA KÝ TỰ VÀ BIỂU TƯỢNG cũng những gì có ý nghĩa với mình.

Dẫn thêm một bước nữa, hỏi xin phương hướng trước khi bước vào giấc ngủ. Đưa bất cứ vấn đề nào vào tiềm thức của mình.

4

Chú ý tới bản thân và người khác

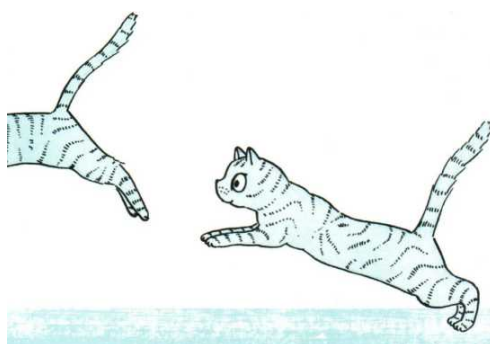
Thật dễ dàng đề tặng lời những lời khuyên hoặc mặc kệ mọi chuyện, dù chúng đang lúc trước mắt bạn. Thế nhưng những chuyên gia mèo sẽ không làm như vậy.

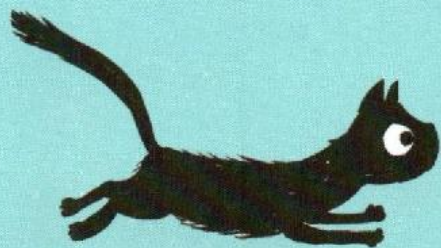
Chúng thường xuyên nhận thức về môi trường sống xung quanh và chú tâm, tìm kiếm mọi dấu hiệu từ tông điệu một giọng nói, mùi hương, dáng đứng hay biểu cảm khuôn mặt. Loài mèo tổng hòa mọi thông tin trước khi đưa ra nhận xét, đánh giá về một ai đó. Hãy học theo chúng và quan tâm đến những biểu cảm, tông điệu, độ cao thấp của giọng nói hay những ngôn ngữ cơ thể khác khi tương tác. Bạn sẽ dần bộc lộ được khả năng đồng cảm và nhận thấy khả năng giao tiếp của mình ngày

5

Cân bằng và sự sáng suốt

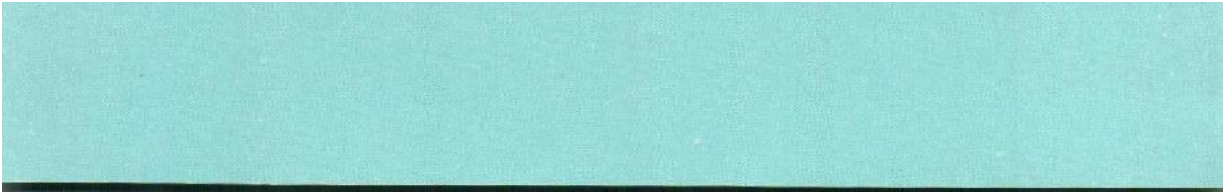
Mang theo trong túi một mẫu đá mắt hổ. Viên đá xinh đẹp này sẽ giúp mang lại sự cân bằng và sáng suốt, đồng thời nhắc nhở bạn luôn tin tưởng vào trực giác cũng như SỐNG NHƯ LOÀI MÈO!





**"MỘT CHÚ MÈO CHỈ KÊU GRỪ KHI
CẢM THẤY HÀI LÒNG, TIẾNG KÊU
ĐÓ CÒN HƠN CẢ NHỮNG LỜI LOÀI
NGƯỜI CÓ THỂ NÓI RA."**

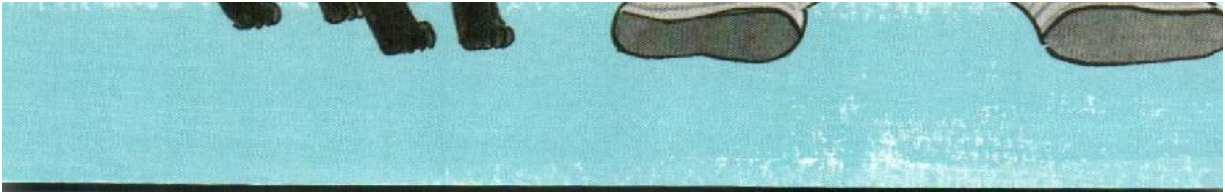
WILLIAM RALPH INGE



1

KIẾM TÌM SỰ HOÀN HẢO KIỂU MÈO





HỌC CÁCH KÊU GRỪ

Lắng nghe một chú mèo kêu grừ quả là một niềm vui khó cưỡng. Dù bạn trải qua một ngày như thế nào, hay đang phải đối mặt với những vấn đề ra sao, mọi thứ dường như đều trở nên tốt đẹp hơn chỉ bằng âm thanh ấy. Nó vang vọng sự ấm áp bình yên, một cảm giác hạnh phúc sâu lắng tưởng chừng vượt qua ranh giới giữa loài mèo và con người chỉ trong một nhịp tim. Thường được ví như tiếng cười của mèo, tiếng kêu grừ trong hầu hết trường hợp đều như cách biểu đạt "Tôi rất mãn nguyện, hạnh phúc và đang ở một nơi tuyệt vời."

Nhưng cũng đừng quên mèo là một sinh vật thông minh. Chúng đã nhận ra rằng việc KÊU GRỪ luôn được ta đáp lại. Đó là âm thanh mà chúng ta khao khát, bởi thế loài mèo đã biến nó thành thứ công cụ tuyệt vời có thể khéo léo sử dụng nhằm thu hút sự chú ý khi đói bụng hay cần sự hỗ trợ của chúng ta. Là một loài động vật sáng dạ, chúng cũng biết cách để thích ứng, giúp tiếng grừ của mình đạt hiệu ứng tối đa. Các nhà khoa học tin rằng bằng cách đưa ra âm thanh meo nhẹ nhàng nhưng hoàn toàn khác tiếng khóc trẻ con, họ sẽ nhanh chóng tìm ra câu trả lời hơn. Cùng với ánh mắt nài nỉ, mọi thứ ngay lập tức trở thành một công thức hoàn hảo, biến những chủ nhân mèo trở thành kẻ tận hiến DỊU DÀNG trong tíc tắc

Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi tiếng grừ nhỏ bé kia còn mang trong mình những món quà kỳ diệu khác. Theo một nghiên cứu, những rung động dày đặc cộng hưởng từ 20-140 Hz còn mang tính chất trị liệu. Chúng thúc đẩy việc chữa lành những phần xương gãy, dây chằng bị tổn thương hay cơ rách mau lẹ hơn ở cả con người lẫn loài mèo. Người ta cũng cho rằng âm thanh này có khả năng làm giảm sưng tấy và giúp chống nhiễm trùng.

Nếu bạn cảm thấy xuống tinh thần? Hãy dành thời gian với một chú mèo kêu grừ, đảm bảo bạn sẽ NHẬN ĐƯỢC NHIỀU HƠN những gì trông đợi đấy. Những nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng, những người nuôi mèo thường ít có nguy cơ bị đau tim hơn 40% so với những người khác!

Tiếng grừ quả là vũ khí bí mật của loài mèo, nó không chỉ chữa lành, mê hoặc mà còn lan tỏa được cả tình yêu. Đó là một trong những cách loài mèo lựa chọn để tự do thể hiện bản thân, chia sẻ cảm giác hạnh phúc với bất cứ ai ở gần chúng. Với con người, chúng ta thường có thói quen kiềm chế cảm xúc, tiết chế những gì bộc lộ với người khác, nhưng loài mèo không kiềm cách như vậy. Thường thì, những gì ta có được là những gì ta thấy và HẠNH PHÚC CÓ KHẢ NĂNG LAN TOẢ.



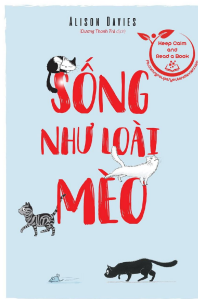


TÌM KIẾM SỰ HOÀN HẢO KIỂU MÈO

Chẳng quan trọng bạn sống ở đâu, tiếng kêu GRỪ chính là thứ ngôn ngữ chúng ta đang cùng nói. Đã tới lúc tìm kiếm sự biểu đạt của niềm vui trong chính bản thân mình và học cách lan toả, truyền bá sự ấm áp. Lạc lối ư? Hãy ngắm nhìn những chú mèo trên khắp thế giới này để tìm cảm hứng nhé!



BÀI TẬP GIÚP BẠN TÌM KIẾM TIẾNG GRỪ CỦA BẢN THÂN!



BƯỚC 1

Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng hông, vai thả lỏng, đầu hơi nghiêng lên phía trên.

BƯỚC 2

Đặt một tay lên ngực và dành ra vài phút hít thở một cách bình thường, lắng dịu tâm trí mình.

BƯỚC 3

Hít vào thật sâu theo nhịp đếm chậm rãi từ một đến bốn.

BƯỚC 4

Thở ra từ từ, đồng thời nói "ahhhhhhh"; khi thực hiện hãy tưởng tượng bạn đang giải phóng niềm vui của mình ra thế giới bên ngoài.

BƯỚC 5

Lặp lại các bước trên chín lần, nhớ hít vào trong bốn nhịp và thở ra hô "ahhhhhhh", nhưng với mỗi lần đảm bảo mình hô to hơn nhé.

BƯỚC 6

Cảm nhận những rung động sâu trong lồng ngực cùng hơi ấm khi phổi căng ra và co lại.

BƯỚC 7

Khi cảm thấy đã sẵn sàng, kết thúc bài tập với những khẩu hiệu thật tích cực như "Tôi đã grừ với sự mẫn nguyện và lan tỏa được niềm vui."

SỐNG NHƯ LOÀI MÈO - LỜI KHUYÊN

1

Khen ngợi bản thân và mọi người

Loài mèo không hề e ngại thể hiện cảm xúc thật của mình. Tiếng kêu gầm của chúng cho ta biết chúng đang thỏa mãn như thế nào. Khi khen ngợi ai đó, chính xác ta đang làm điều tương tự, đó là cho mọi người thấy ta hạnh phúc và rằng họ là một phần không nhỏ trong NIỀM VUI ấy. Việc khen ngợi ít nhất một ai đó mỗi ngày khá quan trọng, ta có thể nhận xét về cách họ hành xử, về ngoài hay những gì người đó đã làm được. Nhưng cũng đừng quên khen ngợi bản thân mình nữa nhé. Tìm một điều gì tốt đẹp của chính bạn và nói ra THẬT lớn!



2

Lòng biết ơn

Hãy biến "CẢM ƠN" trở thành một phần tự nhiên trong vốn từ vựng của bản thân. Luôn dành lời cảm ơn tới người khác và nhớ cảm ơn thế gian vì tất cả những điều tuyệt vời đã xảy đến trong đời, cũng đừng quên người bạn nhiều lông kia nữa nhé!

3

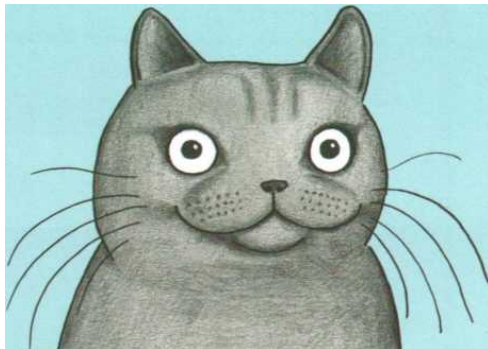
Tìm kiếm giai điệu chủ đạo của bản thân

Hãy tìm kiếm giai điệu chủ đạo của mình và hát lên thật to! Tưởng tượng cuộc sống của bạn đang được quay phim lại, vậy bài hát nào sẽ được bật làm nền? Hãy chọn thứ gì đó sôi động một chút, một ca khúc khiến bạn muốn mỉm cười. Bật nó trong đầu và khi thích hợp HÃY HÁT LÊN THẬT LỚN. Tưởng tượng với mỗi nốt nhạc ấy bạn không chỉ LAN TỎA NIỀM VUI mà còn thu hút nhiều điều thú vị hơn tới cuộc sống của mình. Bất cứ khi nào cảm thấy chán nản, hãy nhớ lại giai điệu chủ đạo ấy, lắng nghe trong đầu và mỉm cười!

4

Cười thật nhiều nhé!

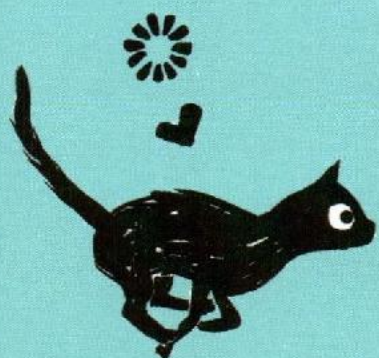
Không giống như loài mèo, con người không thể khiến cơ thanh quản co và giật siêu tốc, nhưng chúng ta hoàn toàn có thể thể hiện sự đồng tình bằng một nụ cười toe toét. Mỗi sáng thức dậy, hãy đứng trước gương và MỈM cười, ngay cả khi bạn không cảm thấy thế. Hãy phóng đại biểu cảm của bản thân, bạn sẽ sớm nhận ra não mình sẽ bắt kịp và dần cảm thấy hạnh phúc hơn. Một khi hoàn thiện nét mặt, hãy bước ra ngoài và quan trọng hơn là mỉm cười với mọi người xung quanh. Bạn sẽ nhận ra điều ấy cũng y như tiếng GRỪ của một chú mèo vậy, thật dễ lây lan và có thể mang lại kết quả khiến ta kinh ngạc theo từng bước ta đi



5

Hành động của lòng tốt

Chia sẻ tình yêu bằng những hành động thể hiện lòng tốt. Hãy làm điều gì đó thật chu đáo cho một ai đó ngoài kia. Những việc nhỏ nhặt như giữ cửa hay xách đồ mua sắm hộ mọi người có thể không nhiều nhưng chúng sẽ TẠO RA sự KHÁC BIỆT LỚN LÃO và rồi bạn không chỉ khiến một ngày của ai đó ấm áp mà còn của chính bản thân mình nữa đấy!



**"TÔI THÍCH MÈO VÌ YÊU MÁI ẤM CỦA
MÌNH; VÀ RỒI TỪNG CHÚT MỘT, CHÚNG
TRỞ THÀNH LINH HỒN HIỆN HỮU CỦA
CHÍNH MÁI ẤM ĐÓ."**

JEAN COCTEAU



8

KHOẢNG KHẮC THÚ VỊ CỦA LOÀI MÈO

CHƠI ĐÙA THƯỜNG XUYÊN

Loài mèo luôn biết cách tạo ra niềm vui. Chúng đã mang đến cho khẩu hiệu "CUỘC SỐNG VÀ LINH HỒN CỦA BỮA TIỆC" một ý nghĩa hoàn toàn mới. Từ những bước đi chập chững đầu tiên của một chú mèo con, tới những cú ngã nhào rồi đánh nhau với anh chị, những cục bông này vốn được sinh ra để đùa nghịch. "Tự chơi" của chúng thể hiện ở rất nhiều hình thức, từ cào xước những tấm rèm cửa và nhảy vọt ra từ những học tử cho tới những trò ngẫu hứng đuổi bắt dế dù có sự hiện hữu của chân chúng ta hay không! Chuyện này chẳng dừng lại khi chúng già đi. Loài mèo luôn tìm thêm những cách mới để tự mua vui cho chính mình. Đây cũng là một phần trong BẢN NĂNG TÒ MÒ và săn bắt bẩm sinh của chúng, điều đó đồng nghĩa với việc bất cứ ai hay bất cứ thứ gì xung quanh cũng đều trở thành những cuộc chơi.

Một Sự thực giản đơn nữa đó là những người bạn mèo của chúng ta luôn biết tầm quan trọng của việc BỎ QUA đúng lúc đúng nơi. Vậy nên, sẽ thế nào nếu chúng có tuần tra một vùng lãnh thổ hay tập trung vào điểm gì đó hay ho trên giấy dán tường? Chỉ cần có cơ hội vui đùa, mèo sẽ đón nhận những thứ đó bằng tất cả móng vuốt của mình.



Chính thái độ tự phát này giúp chúng dễ dàng rơi vào (hay thoát ra) bất cứ tình huống nào, nhưng phần lớn đều mang lại sự hứng khởi cũng như NHỮNG ĐIỀU KHÓ TẢ³ cho thói quen hằng ngày của chúng.



Chẳng vì thế mà chú mèo Cheshire trong câu chuyện Alice ở xứ xứ thần tiên lại luôn mang nụ cười toe toét trên khuôn mặt; chú ta lém lỉnh, nghịch ngợm và chẳng buồn quan tâm đến thế giới này cho lắm.

Trong văn học từ xưa đến nay, loài mèo luôn được đặc tả như những sinh vật khá kỳ quặc, cực kỳ bốc đồng và cũng thông minh siêu đẳng.



Hãy cùng nhớ lại truyện cổ tích Chú mèo đi hia. Trong đó, Mèo đã giành được của cải, quyền lực và còn trao công chúa cho chủ nhân của mình, chú ta thực hiện tất cả những điều đó chỉ bằng một đôi ủng cực kỳ thời thượng! Kết quả cho những lao động miệt mài chính là việc Mèo được hưởng cuộc sống như một bá vương và tự mang lại niềm vui thú vị cho mình những ngày sau đó.

Dick Whittington, trong một truyện cổ tích của Anh, cũng đã nợ một chú mèo cùng kỹ năng bắt chuột siêu đẳng của nó cả gia tài của mình. Có vẻ đối với loài mèo, trí thông minh lanh lợi cùng tài xoay xở đi kèm với thời điểm tiếp cận bất ngờ lần nào cũng hiệu quả thì phải!

KHOANH KHẮC THÚ VỊ CỦA NHỮNG KẺ LẢM LÔNG

Những người bạn nhiều lông của chúng ta (hầu hết) không có khả năng mang lại sự nổi tiếng tức thì hay của cải vật chất, nhưng chúng thực sự đem đến cho cuộc sống của con người những sự

giàu có ta khó lòng cân đo đong đếm được. Một trong những điều quan trọng nhất mà dạy chúng ta đó là cách tự tạo ra niềm vui. Nếu thực hiện điều này thường xuyên, con người sẽ bớt được căng thẳng trong cuộc sống, CẢM THẤY HẠNH PHÚC HƠN. trở nên NĂNG SUẤT HƠN và thành công hơn về lâu dài.

BÀI TẬP

KHUYẾN KHÍCH VIỆC "CHƠI" TRONG MỌI KHÍA CẠNH CỦA CUỘC SỐNG



BƯỚC 1

Trước khi bắt đầu, hãy đảm bảo bạn đang ăn mặc rộng rãi thoải mái hoặc mặc đồ thể thao. Sau đó dọn lấy một khoảng trống trong nhà hoặc nếu thích bạn có thể ra ngoài vườn.

BƯỚC 2

Nhảy lên, xuống nhẹ nhàng tại chỗ. Ban đầu chỉ cần những bước nhảy nho nhỏ, sau đó dần thêm năng lượng cho mỗi lần tiếp theo.

BƯỚC 3

Tăng độ cao bước nhảy, và giơ tay lên cao mỗi lần nhảy.

BƯỚC 4

Tưởng tượng bản thân giống như một đứa trẻ đang nhảy trên tấm đệm lò xo. Trẻ con, cũng giống như loài mèo, khi chơi sẽ rất tập trung, chân tay thả lỏng và tận hưởng niềm vui, vì vậy hãy làm theo nhé.

BƯỚC 5

Mỗi lần nhảy lên không trung, hãy tạo một hình thù gì đó. Cứ vui vẻ và để sự ngớ ngẩn của bạn có cơ hội được bộc lộ!

BƯỚC 6

Dần dần giảm độ cao cũng như tốc độ của bước nhảy cho tới khi dừng hẳn.

BƯỚC 7

Hoàn thành bằng câu nói, "Tôi nắm bắt được bản chất niềm vui của mình mỗi ngày."

SỐNG NHƯ LOÀI MÈO - LỜI KHUYÊN

1

Tìm kiếm "chi" bên trong mình

Người Trung Quốc tin rằng mọi thứ đều được tạo thành bởi năng lượng, và gọi đó là "chi".

Động vật luôn luôn tràn đầy "chi" và loài mèo được coi như loài "chi nhiều lông" bá chủ của thế giới, bởi chúng biết cách CÂN BẰNG NĂNG LƯỢNG để có thêm nhiều thời gian cho việc chơi đùa cùng những cuộc phiêu lưu mới. Nếu nuôi một bạn mèo trong nhà, bạn sẽ nhận ra cách chúng cho con người thấy những điểm "chi" tập trung nhiều nhất. Đây sẽ là những nơi chúng thấy thoải mái nhất.

Để cả mèo và con người có thể sống hạnh phúc và khỏe mạnh, hãy luôn giữ cho căn nhà sạch sẽ, gọn gàng. Điều này sẽ giúp chú mèo của bạn có thêm nhiều không gian để ĐUA NGHỊCH và giảm mức độ căng thẳng của chính bạn, cho bạn thêm cơ hội được vui đùa thỏa thích.

2

Trò chơi "ĐỒNG Ý"

Tăng sự quả quyết ham vui bằng trò chơi "đồng ý". Mỗi khi ai đó nhờ hay yêu cầu bạn làm gì, cho dù việc ấy nghe có vẻ đáng sợ hay thách thức, hãy cứ nói "ĐỒNG Ý" thật nhiệt tình. Chúng ta thường giới hạn bản thân chỉ bởi vì tin rằng mình không thể thực hiện việc ấy ngay cả khi chưa thử.

Hãy bắt những phê bình chì trích bên trong mình im lặng, tin tưởng vào bản thân bằng cách hô to những khẩu hiệu tích cực. Dù cho bạn có phải chật vật nhưng ít nhất bạn cũng đã thử, đã cố gắng làm điều gì đó khác biệt, hãy chấp nhận BẢN NĂNG HAM VUI của bản thân và tiêm thêm vài liều vitamin phấn khích cho cuộc sống của mình. Việc này chắc chắn sẽ giúp bạn tăng thêm sự tự tin và biết đâu dẫn bạn tới những cuộc phiêu lưu mới.

3

Những thay đổi nhỏ nhất

Loài mèo luôn thẩm nhuần trong năng lượng "lửa" hay trong "chi", vì thế chẳng có gì ngạc nhiên khi chúng lan truyền được sức sống mạnh mẽ của giống loài. Mèo thường NẠP LẠI năng lượng này thông qua những giấc ngủ sâu. Yếu tố lửa liên quan đến những màu sắc như đỏ, hổ phách và vàng; theo các nghiên cứu, việc sử dụng những màu sắc này quanh ngôi nhà của mình sẽ thúc đầy bầu không khí vui tươi, sự thành công và hứng khởi. Vì vậy, hãy kết hợp nhiều sắc độ của chúng trong việc bài trí nhà mình nhé.

Những thay đổi nhỏ trong việc sử dụng những phụ kiện màu sắc như gối ôm, khăn trải, nệm, bình hoa hay rèm cửa đều tạo nên khác biệt. Bạn sẽ sớm nhận thấy mùa xuân ngay trong bước chân mình cùng với sự thôi thúc muốn có thêm NHIỀU NIỀM VUI HƠN NỮA!





4

Khuyến khích sự bộc phát

Hãy làm một chiếc hộp trang trí đựng "chọn lựa" của bạn và lấp đầy nó với thật nhiều Ý TƯỞNG HẤP DẪN. Đó có thể là những thứ bạn luôn muốn được thử, những gợi ý khiến mỗi ngày trở nên thú vị hơn, thậm chí là những câu trích dẫn, kỷ niệm hay những câu nói đùa ngộ nghĩnh. Mỗi ngày hãy cho tay vào hộp và rút ra một mảnh giấy. Dù đó là một ý tưởng hay gợi ý, hãy thử thực hiện nó và biến nó trở thành một phần trong lề thói hằng ngày của bản thân. Ví dụ bạn có thể viết "Hãy nhảy như thể chẳng có bất cứ ai nhìn mình!"

Vì thế hãy bảo đảm bạn sẽ bật một giai điệu yêu thích lúc nào đó trong ngày và tận hưởng giây phút ấy.

Luôn nhớ thêm nhiều điều mới vào hộp mỗi khi lấy một mảnh giấy ra nhé, để chúng luôn ĐẦY ẮP THÁCH THỨC và NHỮNG Ý TƯỞNG MỚI MẸ!

5

Hãy đối tốt với bản thân

Loài mèo luôn hiểu việc TẬN HƯỞNG CUỘC SỐNG là cực kỳ cần thiết.

Chúng không hề giới hạn bản thân khi liên quan đến việc vui chơi. Mèo làm tất cả những gì cần thiết để trở thành một chú mèo hạnh phúc. Hãy học theo và dành thời gian cho chính bạn.

Nuông chiều bản thân bằng một kỳ nghỉ thư giãn hay đơn giản là tự thưởng cho mình bởi một lý do rằng BẠN THẬT TUYỆT VỜI!



1



**"NGAY TỪ THỜI CỔ ĐẠI, LOÀI MÈO ĐÃ
ĐƯỢC TÔN THỜ NHƯ NHỮNG VỊ THẦN, VÀ
CHÚNG KHÔNG HỀ QUÊN ĐIỀU NÀY."**

TERRY PRATCHETT



SỨC MẠNH KIỂU MỀM

BƯỚC TRÊN CON ĐƯỜNG RIÊNG

Trong cuộc sống, thật khó để đi ngược lại những điều tự nhiên trừ khi bạn là một kẻ biết thuyết phục kiểu mèo. Loài mèo luôn đi theo con đường riêng của chúng. Vốn được biết đến như một loài vật độc lập, chúng có thể luôn kiếm tìm sự yêu thương, nhưng phải thật chắc chắn, ĐƯƠNG NHIÊN RỒI! Bất cứ chú mèo nào cũng có thể nói cho bạn hay rằng, "Nếu không thích những gì mình thấy, thì đấy chính là vấn đề của riêng bạn." Đối với nhiều người không hiểu phong cách của loài mèo sẽ cảm thấy chúng khá lạnh lùng và dễ thay đổi cảm xúc. Nhưng sự thực loài mèo khá tự chủ và chẳng cần gì khác. Chúng YÊU THƯƠNG bản thân, tại sao lại không cơ chứ?

Trong thế giới của Mèo, chúng không cần sự chấp thuận của bất cứ ai khác mà chỉ quan tâm đến những gì liên quan tới mình và thực hiện mọi thứ theo kiểu riêng của chúng. Hơn thế, chúng còn mong sẽ được bạn tôn sùng, chiều chuộng khi làm điều đó nữa cơ!

Nhớ lắng nghe thật kỹ tiếng "MEO" nhé, đó là thứ ngôn ngữ mà mèo trưởng thành dành riêng để giao tiếp với con người và bạn sẽ thấy chúng dùng đủ mọi ngữ điệu. Tiếng meow ngân cao nghe như một câu hỏi - "Món cá ngừ ngon lành của em đâu rồi ạ?" Tiếng meow ngọt ngào của chú mèo con là để đòi thức ăn hay rủ bạn chơi cùng hoặc chỉ đơn giản là mời gọi sự chú ý của con người với cả sự trầm bổng trong tông điệu.

Loài mèo đã học được rằng tiếng "MEO" có sức mạnh cao cả. Giống như tiếng grừ được dùng để có được thứ mình muốn, và đương nhiên, nếu như không đòi hỏi, sao bạn có được thứ mình mong chờ chứ!

SỨC MẠNH CỦA TIẾNG "MEOW"

Các cô mèo luôn biết cách thể hiện bản thân một cách rõ ràng, trực diện và khá quyến rũ nữa chứ. Chúng lắng nghe con tim và nói lên sự thực, điều mà ngay cả những chuyên gia trong lĩnh vực này vẫn đang liên tục phấn đấu để thực hiện được mỗi ngày. Để tìm tiếng

nói riêng, bất kể dù đó là tiếng meo hay tiếng gầm vang dội, hãy lấy cảm hứng từ thế giới loài mèo. Thành thật với chính mình và đi con đường riêng cùng với sự tự tin. Quan trọng hơn, hãy yêu bản thân nhiều hơn bởi bạn thực sự hoàn hảo!







BÀI TẬP TÌM TIẾNG NÓI RIÊNG CỦA BẠN



BƯỚC 1

Tìm một nơi chốn mà bạn không bị làm phiền. Đứng giạng chân, hai chân rộng bằng vai, lưng thẳng, vai thả lỏng.

BƯỚC 2

Thở chậm dần, kéo dài thời gian mỗi lần hít vào và thở ra.

BƯỚC 3

Nắm hờ các ngón tay thành nắm đấm, nhẹ nhàng gõ nhịp "một - hai" lên ngực và tiếp tục hít thở.

BƯỚC 4

Khi sẵn sàng, hãy ngâm nga tiếng "mmmmm". Chú ý cách lồng ngực rung động theo tiếng ngân.

BƯỚC 5

Tăng âm lượng và nếu cảm thấy thích thú, hãy thử ngâm nga bất kỳ âm điệu nào.

BƯỚC 6

Tăng âm lượng lên mức to nhất có thể, đồng thời thực hiện động tác gõ nhịp lên ngực. Dồn hết năng lượng của mình vào việc đó và giải phóng mọi cảm xúc bị đè nén bên trong cùng mọi căng thẳng.

BƯỚC 7

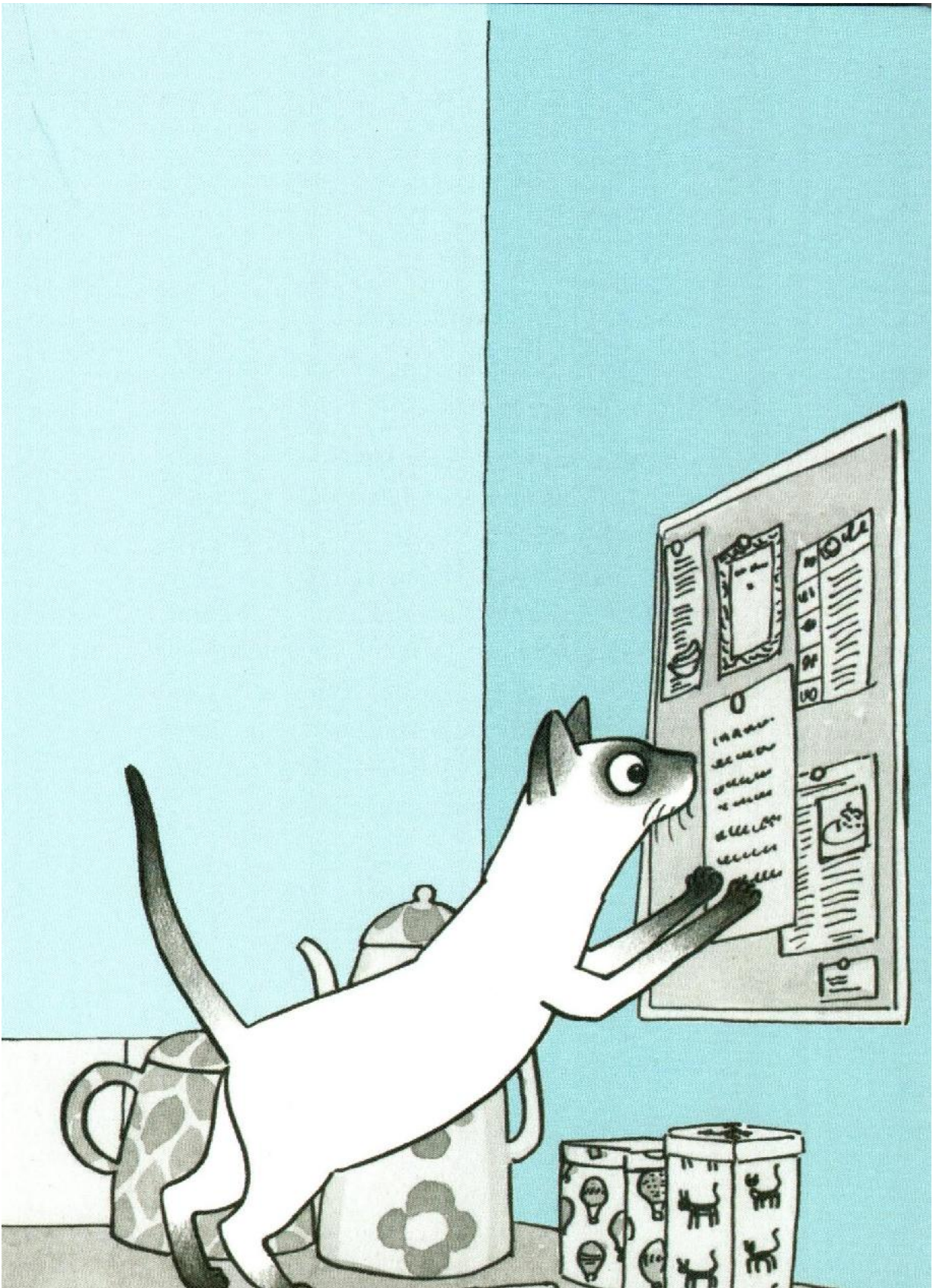
Thả lỏng, mỉm cười và nói, "Tôi đi theo tiếng gọi bên trong mình và thể hiện rõ bản thân mỗi ngày!"

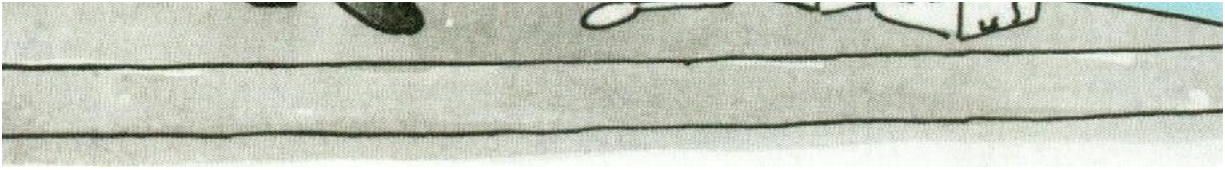
SỐNG NHƯ LOÀI MÈO - LỜI KHUYÊN

1

Lên danh sách

Lên một danh sách những điều bạn thích ở bản thân. **HÃY THÀNH THẬT** và xem xét mọi đức tính, tài lẻ lẫn những thứ khiến bạn trở nên khác biệt. Nếu cảm thấy việc này hơi chật vật, hãy nhờ bạn bè hoặc gia đình giúp đỡ- những người khác sẽ nhìn nhận và **ĐÁNH GIÁ ĐÚNG ĐẮN NHỮNG ĐIỂM** tốt về bạn kể cả khi bạn không cảm thấy thế. Gắn danh sách ấy lên bảng thông báo và đọc chúng mỗi ngày. Bằng cách thường xuyên nhắc nhở chính mình những điều tuyệt vời ở bản thân, bạn sẽ củng cố được sự tự tin và dần trở nên tích cực hơn, chính điều đó sẽ giúp bạn tìm thấy lối đi riêng cho mình.





2

Kiên quyết từ chối

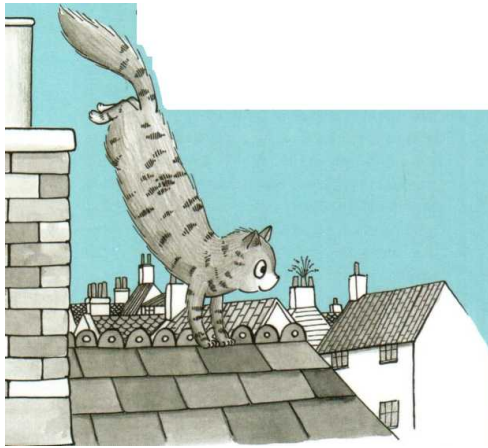
Bạn gặp khó khăn khi nói lời từ chối dù bạn không hề muốn làm điều đó ư?

HÃY NGHĨ NHƯ MỘT CHÚ MÈO và kiên quyết hơn nào. Thực hành việc nói "không" một cách thật quyết tâm bằng cách nắm chặt hai bàn tay thành nắm đấm và nói "không, cảm ơn bạn" hay "không, tôi không muốn làm thế". Bạn có thể thử làm vậy trước gương xem sao! Khi thấy mình đang lo lắng về việc nói lời từ chối, hãy nắm chặt tay lại, HÍT MỘT HƠI THẬT SÂU và nói ra sự thật. Hành động nắm tay sẽ giúp bạn nhớ cách nói "không" sao cho thật lịch sự và kiên quyết như lúc luyện tập vậy.

3

Tìm kiếm những cuộc phiêu lưu mới

Việc kiếm tìm sự tự tin để ĐI THEO TIẾNG GỌI CỦA TRÁI TIM bao gồm vài bước nhỏ. Giống như một chú mèo khám phá lãnh thổ mới, ta không hề biết sẽ có những gì xảy ra ở nơi ấy nhưng chẳng phải điều đó khiến mọi thứ trở nên thú vị hơn sao. Hãy chủ tâm coi việc khám phá lãnh thổ của riêng mình là vô cùng quan trọng.



Đi dạo những nơi bạn chưa từng đặt chân tới và đừng lo rằng chẳng may bị lạc nhé. Bạn sẽ luôn TÌM THẤY ĐƯỜNG thôi nhưng chính những trải nghiệm đó sẽ mở rộng tầm mắt cho bạn và khiến bạn thấy rằng việc đi con đường riêng có thể tạo khác biệt nhưng cũng thật tự do.

4

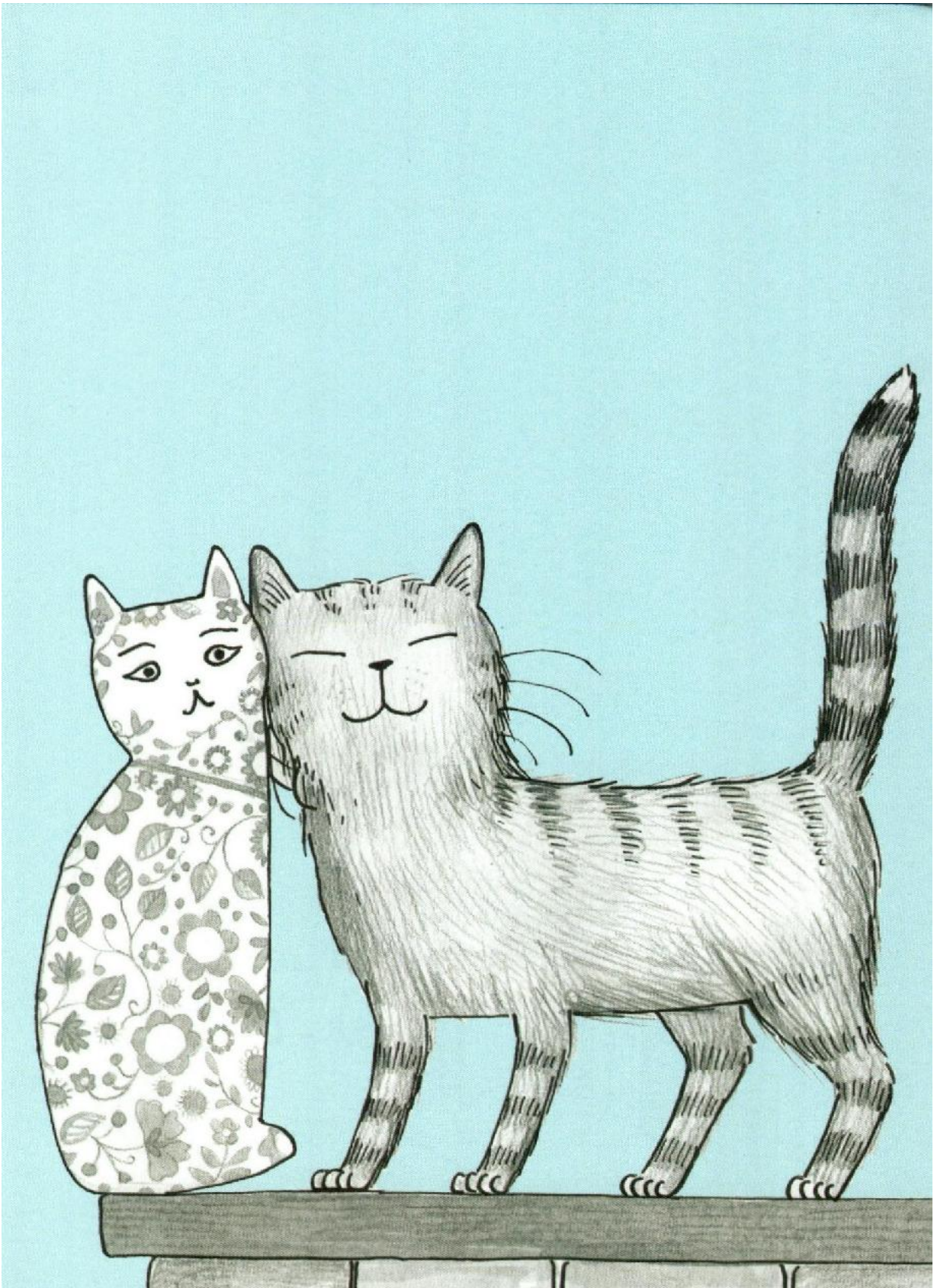
cảm giác về bản thân

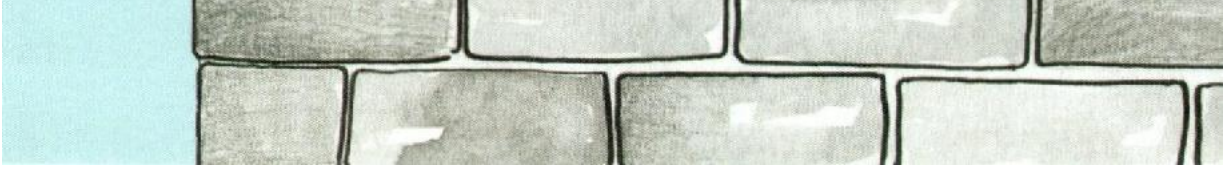
Hãy đầu tư mua một viên đá mắt rồng. Loại đá màu sắc này được cho là có khả năng cải thiện ý thức về bản thân, **TĂNG CƯỜNG** sự **TỰ TIN** cũng như sức mạnh bên trong mình. Đừng quên nhảy chân sáo thật vui khi đeo hay mang viên đá này theo người nhé!

5

Trang trí nhà kiểu mèo

Hãy biến ngôi nhà bạn trở thành nơi ẩn náu của loài mèo. Bao gồm từ việc trang trí những hình ảnh về mèo cho tới khăn ăn, giấy dán tường, gối ôm, tranh ảnh và những món đồ trang trí mang cảm giác về loài vật bốn chân này. Khi được bao quanh bằng những hình ảnh ấy, bạn đang tự nhắc nhở bản thân về sự **ĐỘC LẬP** cũng như **TINH THẦN** của chúng, những đức tính khiến ta muốn học hỏi và áp dụng cho chính mình.









www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam



I LOVE
READING
BOOKS

SO MANY
BOOKS
SO LITTLE
TIME

the SWEET
SERENITY
of BOOKS



GIVE
me
a BOOK

A PAGE
A DAY



CHÚ THÍCH

[←1]

Cỏ bạc hà, còn gọi là cỏ mèo, chứa nhiều chất xơ, được sử dụng để hỗ trợ tiêu hóa cho mèo. Đây còn là loại thảo mộc gây hưng phấn, nó có thể gây ảo giác và được ví như cần sa của loài mèo. Khi hít hay ăn phải loại cỏ này, mèo sẽ có tất cả các biểu hiện của một kẻ "phê pha" thực thụ.

[←2]

Ý nghĩa của nến tím trong liệu pháp màu sắc có nghĩa là nhận thức về tâm linh, trí tuệ và sự yên bình.

[←3]

Nguyên văn: Je ne sais quoi.