

MICHAEL HYATT & DANIEL HARKAVY
Tạ Thanh Hải dịch

BẢN KẾ HOẠCH THAY ĐỔI ĐỊNH MỆNH



Một kế hoạch để ngừng phó mặc
và có được cuộc sống bạn hằng mong muốn

 alphabooks®
KNOWLEDGE IS POWER



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

LỜI GIỚI THIỆU

MỘT ỨNG DỤNG CHO CUỘC ĐỜI BẠN

“Bước đầu để đến được một nơi nào đó là quyết định rằng bạn sẽ không ở lại nơi hiện tại.”

— JOHN PIERPONT “J. P.” MORGAN

Đó là một buổi sáng tháng 7 tuyệt đẹp, và tôi (Michael) đang đi bộ sâu trong dãy Colorado Rockies. Con đường mòn chạy dọc bên bờ suối chảy róc rách. Hoa dại đang kỳ nở rộ và không khí thoảng mùi nhựa thông, cây dương và mùi nồng của đất. Nhiệt độ mát mẻ ở mức 17 độ C – rất thích hợp cho một chuyến đi bộ dài. Khi đến được cột mốc đầu tiên, một cây cầu cạn bắc qua dòng suối, tôi dừng bước để tận hưởng tất cả những điều đó, hoàn toàn đắm chìm trong cảm giác ấy.

Không lâu sau, tôi băng qua cây cầu cạn thứ hai qua con suối và đi tiếp dọc theo con đường mòn. Mười phút cuộc bộ lên dốc nữa trôi qua, và tôi đến một đoạn suối khô gần như dốc đứng. Do đã thấm mệt, tôi quyết định rằng xa thế này là đủ rồi, uống một chút nước và bắt đầu quay trở xuống.

Sau khi băng qua cây cầu cạn thứ hai qua con suối, tôi đi men theo đúng con đường lúc đi – hoặc tôi cho là như vậy. Thật kỳ lạ là tôi không còn nghe thấy tiếng con suối chảy nữa. Khu rừng lúc này tối và rậm rạp hơn trong trí nhớ của tôi. Cứ như vậy mất một lúc, tôi mới nhận ra rằng tôi đã đi lạc. Tôi thật sự đi lạc rồi! Tôi đã rẽ nhầm hướng ở một khúc nào đó trên đường về và đi theo một con đường mòn khác.

Thật may là lúc đó tôi đang sử dụng một ứng dụng theo dõi lộ trình của iPhone. Tôi rút điện thoại ra và hy vọng là có sóng. May quá! Những năm vạch. Lộ trình đã được vẽ lại trên bản đồ nên tôi có thể thấy được nơi tôi xuất phát và mọi chỗ tôi đã rẽ trên suốt quãng đường đi – kể cả chỗ rẽ nhầm. Chỉ chưa đầy 10 phút sau, tôi đã trở về được con đường đúng của mình.

MỘT ỨNG DỤNG CHO CUỘC ĐỜI BẠN

Leo núi là một chuyện, cuộc sống thường ngày lại là một chuyện khác. Nếu thấy mình đi lệch khỏi hành trình đã định, bạn không thể đơn giản là mở một ứng dụng GPS cho cuộc đời mình. Hay là bạn có thể nhỉ?

Mỗi khi chúng ta sử dụng thuật ngữ “Kế hoạch Cuộc sống” (Life Planning), mọi người đều hiểu. Dù chúng ta nói về nó trong một bài diễn thuyết, một buổi huấn luyện, một bài blog hay một cuộc trò chuyện ngẫu nhiên, hầu như ai cũng có thể biết được giá trị của khái niệm này – kể cả khi họ chưa từng thật sự nghĩ đến nó.

Có lẽ đó là vì khi nhìn ra xung quanh, họ thấy rất nhiều người gặp bất hạnh mà không hiểu được vì sao lại như thế.

Có thể đó là vì tận sâu bên trong, họ biết rằng họ đang buông xuôi cuộc sống của mình mà chẳng có một phương hướng nào rõ ràng cả.

Có lẽ đó là vì cuộc sống phức tạp hơn nhiều so với những gì họ nghĩ lúc ban đầu, và họ biết rằng họ cần một tấm bản đồ.

Có lẽ đó là vì cuộc sống không như những gì họ trông đợi, và họ đã sẵn sàng để đưa nó về đúng con đường của nó.

Có lẽ đó là vì họ đang ở độ tuổi 40, 50, hay 60 và không thể tin được thời gian lại trôi nhanh đến thế.

Có lẽ đó là vì câu chuyện cuộc đời họ vẫn đang tốt đẹp vào lúc này, nhưng họ biết rằng thời gian không còn nhiều và muốn chắc chắn rằng họ có một câu chuyện cuộc đời còn hay hơn nữa.

Nếu những điều này đúng với bạn, thì bạn đã chọn được một cuốn sách đúng. Một bản Kế hoạch Cuộc sống là ứng dụng mà bạn cần để đi đúng con đường đến cuộc sống mà bạn hằng muốn. Nếu không có kế hoạch thì rất có thể bạn sẽ lạc đến một nơi mà bạn không mong muốn: một cuộc hôn nhân không hạnh phúc, một sự nghiệp không trọn vẹn, sức khỏe tồi tệ hoặc tất cả những điều trên.

Đa số chúng ta đều thấy được tính trí tuệ hiển hiện rõ trong việc lên kế hoạch. Chúng ta có thể lên kế hoạch cho kỳ nghỉ năm sau, cho việc để con cái học đại học, hay cho việc về hưu của chúng ta. Nhưng vì những nguyên nhân kỳ quặc, chúng ta không bao giờ lên kế hoạch cho cuộc sống của mình. Hai chúng tôi cũng vậy. Nhưng sau đó chúng tôi nhận ra rằng mình đã thiếu mất điều gì.

TIẾNG GỌI THỨC TỈNH

Ở tuổi 20, tôi (Daniel) bắt đầu sự nghiệp của mình trong ngành cho vay thế chấp (mortgage). 23 tuổi tôi được đề bạt vị trí quản lý. Trong vài năm tiếp theo, công ty mở rộng dần từ 8 chi nhánh lên thành 17 chi nhánh. Với rất nhiều nỗ lực, tôi đã thu hút và phát triển được một đội ngũ giúp đưa chi nhánh của chúng tôi trở thành chi nhánh làm việc có năng suất nhất.

Ở tuổi 28, tôi được đề bạt vào vị trí phó giám đốc quản lý toàn bộ các chi nhánh. Tôi quản lý 200 người khởi tạo cho vay và các lãnh đạo ở khắp California, Oregon, Washington và Nevada. Và đó là khi mọi thứ bắt đầu trở nên rắc rối.

CEO của công ty vừa là một người thầy vừa là một người bạn. Ông ấy nói rằng ông đang đào tạo để tôi đảm nhiệm vị trí của ông ấy. Công ty đã bắt đầu được công chúng biết đến nhiều vào

năm trước đó, và tương lai sẽ cực kỳ tươi sáng. Tôi vượt xa các mục tiêu tài chính của mình và không thể hình dung được một kế hoạch nào tốt hơn cho sự nghiệp của mình.

Nhưng từ sâu bên trong, tôi cảm thấy có điều gì không ổn. Bạn bè trong ngành này của tôi đa số đều giàu có theo nhiều tiêu chuẩn, nhưng nhiều người đã phải trả những cái giá rất đắt cho sự thành công đó. Một số đã ly hôn hoặc than phiền về hôn nhân không trọn vẹn. Một số có con cái vị thành niên vướng vào các vấn đề nghiêm trọng. Một số thì không thể vượt qua một ngày mà không có một ly cocktail hay thuốc. Rất ít người chú ý chăm lo đến sức khỏe thể chất và tinh thần của mình. Khi nhìn sang các ngành nghề phát triển nhanh hơn khác, tôi cũng thấy một số xu hướng tương tự.

Vào giai đoạn này của cuộc đời – đã kết hôn và có ba con nhỏ – tôi có thể thấy rằng cuộc đời mình đang lạc hướng. Tuy những người này rất thành công ở một lĩnh vực nào đó trong cuộc sống – về tiền bạc chẳng hạn – nhưng họ lại thất bại ở những khía cạnh quan trọng nhất. Không phải tôi có ý phán xét, nhưng tôi không thích điều mình đã thấy và biết rằng tôi cần có một thay đổi lớn để viết nên một câu chuyện khác cho chính mình. Tôi đã suy nghĩ rất lâu và rất nhiều về con đường mình đang đi.

Khi nhìn nhận lại mọi thứ thì định nghĩa về sự thành công trong tôi bắt đầu thay đổi. Điều tạo động lực cho tôi trước đây đã mất đi sự quyến rũ. Tôi không còn đặt trọng tâm vào thu nhập, sự sở hữu của cải hay danh vị. Tôi muốn nhiều hơn thế nhưng không chắc là tôi muốn nhiều hơn về điều gì. Thế nên tôi đã bỏ việc. Điều không thể hiểu nổi với một số người, nhưng lại hoàn toàn dễ hiểu đối với tôi.

Tôi quyết định nghỉ phép trong một năm. Trong thời gian đó, tôi tìm hiểu các phương án nghề nghiệp tiếp theo và dừng lại ở việc mở một công ty huấn luyện kinh doanh, mà sau này trở thành công ty Building Champions, Inc. Đây cũng là lúc tôi được

biết đến khái niệm “Lập Kế hoạch Cuộc sống”. Tôi đã kết bạn với tác giả và nhà đào tạo bán hàng Todd Duncan. Ông đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp đỡ tôi mở công ty này, và Lập Kế hoạch Cuộc sống là một phương pháp mà ông đã sử dụng trong quá trình đào tạo.

Trong một năm nghỉ ở nhà, tôi đã viết ra bản Kế hoạch Cuộc sống đầu tiên của mình và sau đó đã tạo ra các công cụ mà sau này là nền tảng cho cuốn sách bạn đang cầm trên tay. Tin rằng việc tự lãnh đạo chính mình luôn tốt hơn sự lãnh đạo nhóm, chúng tôi đã hướng dẫn các khách hàng của mình lập Kế hoạch Cuộc sống trước khi bàn đến việc kinh doanh và phát triển khả năng lãnh đạo. Qua nhiều năm, hàng ngàn người đã thu được lợi ích từ phương pháp Lập Kế hoạch Cuộc sống.

Lập Kế hoạch Cuộc sống cũng luôn là sự trợ giúp lớn đối với tôi. Hơn 20 năm sau khi khám phá và áp dụng phương pháp này, tôi không chỉ tránh được số phận như một số đồng nghiệp, mà đã có thể tổ chức thời gian của mình cho những điều quan trọng nhất.

Câu chuyện của Michael cũng gần giống như vậy.

CÁI GIÁ CỦA SỰ THÀNH CÔNG

Vào tháng 7 năm 2000, người phụ trách xuất bản của Nelson Books, một chi nhánh của Nhà xuất bản Thomas Nelson, đột ngột từ chức. Tôi (Michael) được yêu cầu ngồi vào vị trí còn trống đó và chịu trách nhiệm cho công việc kinh doanh của nhà sách. Nhà sách này đang ở tình trạng rất tệ, đó là tất cả những gì tôi biết, nhưng tôi không biết được nó tệ đến mức nào. Cuối cùng tôi được biết, Nelson Books là chi nhánh thu được ít lợi nhuận nhất trong một công ty có 14 chi nhánh.

Trong suốt 18 tháng tiếp theo, tôi không làm gì khác ngoài việc cố gắng để thay đổi tình hình. Tôi thường xuyên ở bên ngoài, thậm chí ở lại văn phòng cùng đội ngũ nhân viên không biết

bao nhiêu buổi tối. Từ một chi nhánh kém lợi nhuận nhất, chúng tôi đã trở thành chi nhánh có nhiều lợi nhuận nhất. Tôi tiếp tục được thăng chức và trao thêm nhiều trọng trách hơn nữa.

Nhưng thành công bắt đầu đòi phần của nó. Khi lượng công việc nhiều lên thì tôi cũng có ít thời gian để tập thể dục hơn. Tôi ăn nhiều đồ ăn nhanh và bắt đầu tăng cân. Tôi bị áp lực và cuối cùng phải nhập viện vì thứ mà tôi cho là một cơn đau tim. Thật may là nó không phải – chỉ là một ca trào ngược dạ dày. Nhưng nó khiến tôi hoảng gần chết và thức tỉnh tâm can. Tôi nhận ra rằng tuy có một kế hoạch cho sự nghiệp, tôi lại không có một kế hoạch nào cho cuộc sống của mình. Nếu không thay đổi điều gì đó thì tôi sẽ kiệt sức, gục ngã hoặc tệ hơn.

Theo lời khuyên của một người bạn, tôi thuê Daniel làm người huấn luyện cho tôi. “Cuộc sống không cần phải như thế này,” anh ấy động viên tôi, “nó có thể có mục đích và sự cân bằng.” Để chỉ cho tôi thấy, Daniel đã giúp tôi lập một bản Kế hoạch Cuộc sống. Đó là lần đầu tiên tôi suy nghĩ một cách có hệ thống về những thành quả mà mình muốn đạt được trong các khía cạnh của cuộc sống ngoài công việc. Lần đầu tiên trong suốt nhiều tháng, tôi đã bắt đầu hy vọng.

“Thứ này sẽ không tách anh khỏi những điều không may và những bước ngoặt bất ngờ của cuộc sống,” Daniel cảnh báo, “nhưng nó sẽ giúp anh chủ động tham gia vào cuộc sống của mình, định hình tương lai của mình một cách có mục đích.” Anh ấy đã đúng. Việc tạo một bản Kế hoạch Cuộc sống, thường xuyên xem lại và cập nhật khi cần là một công việc mang tính bước ngoặt với cả hai chúng tôi. Cùng với sự mở rộng của gia đình, bạn bè, sự nghiệp và các mối quan tâm khác, các bản Kế hoạch Cuộc sống đã giúp chúng tôi đi theo đúng những điều đã định, nắm giữ những điều giá trị nhất đối với bản thân.

Từ chính trải nghiệm của mình, chúng tôi muốn chia sẻ với bạn sức mạnh của việc lập ra một bản Kế hoạch Cuộc sống. Điều tuyệt vời là bạn không cần phải là một giám đốc điều hành tuổi trung niên đang sắp kiệt sức vì công việc để thu được lợi ích từ việc lập Kế hoạch Cuộc sống. Sự thật là bạn càng bắt đầu sớm thì bạn càng có động lực để có được cuộc sống mình muốn – về mặt tài chính, về các mối quan hệ, về thể chất và về tinh thần. Bất cứ ai ở bất cứ giai đoạn nào trong cuộc đời cũng sẽ thu được lợi ích từ việc tự làm chủ và đi đúng hướng.

LỜI HỨA CỦA CHÚNG TÔI

Chúng ta có thể bị lạc lối bất cứ lúc nào. Chúng ta nghĩ rằng mình biết hướng đi đúng, nhưng vẫn bị nhầm đường. Chúng ta có thể không biết chắc mình sẽ quay lại như thế nào. Hoặc có thể chúng ta biết chính xác mình đang đi về đâu, nhưng lại không thích điểm đến đó!

Qua cuốn sách này, chúng tôi muốn đem đến cho bạn một sự minh bạch cần thiết để có thể khớp nối mục đích cho cuộc đời bạn – cho toàn bộ cuộc sống của bạn – và xây dựng một kế hoạch để vươn tới một điểm đến tốt đẹp hơn. Toàn bộ việc này là giúp bạn có một sự tỉnh táo trước thực tại của thế giới cá nhân và công việc, sau đó dùng sự tỉnh táo này để đưa ra các quyết định đúng đắn hơn và có được những câu chuyện thú vị hơn về cuộc đời mình.

Bản kế hoạch thay đổi định mệnh sẽ nâng cao ý thức của bạn về những điều bạn thực sự có thể thực hiện trong cuộc đời. Nếu bạn cảm thấy mất cân bằng và ý thức rõ ràng tình trạng hiện giờ sẽ không kéo dài lâu; nếu bạn đang có một sự nghiệp đang lên nhưng không muốn bỏ mặc các ưu tiên cá nhân; nếu bạn muốn có một đích ngắm rõ ràng hơn để thành công về mặt tài chính; nếu bạn mới trải qua một chuyện đau buồn và đột nhiên nhận ra rằng cuộc đời thật ngắn ngủi; nếu bất kỳ điểm nào trong những điều trên là đúng, thì cuốn sách này là dành cho bạn.

Bản kế hoạch thay đổi định mệnh sẽ giúp bạn đưa ra những quyết định sáng suốt hơn trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Tin tốt lành là chúng ta có thể kiểm soát cuộc sống của mình nhiều hơn chúng ta vẫn nghĩ. Mỗi ngày đều có hàng ngàn cơ hội để thay đổi cuộc đời. Chúng tôi muốn giúp bạn đưa ra các quyết định chủ động, tích cực và mang lại nhiều lợi ích nhất có thể.

Cuối cùng, Bản kế hoạch thay đổi định mệnh sẽ giúp bạn đóng góp tối đa cho thế giới này và làm tăng giá trị cho những người quanh bạn.

Cần có hành động dứt khoát để đạt được những lợi ích tích cực. Mục đích của chúng tôi là khiến bạn hành động, để có thể có được những thay đổi mà bạn muốn. Trong cuốn sách này chúng tôi sẽ liên tục kêu gọi bạn hành động. Chúng tôi đã huấn luyện cho nhiều người với các hoàn cảnh cuộc sống khác nhau bằng phương pháp này và đã thấy được những thay đổi ấn tượng. Điều quan trọng – và điều này là cực kỳ quan trọng – là bạn cần sẵn sàng cho một sự thay đổi tích cực.

J. P. Morgan nói đúng: “Bước đầu để đến được một nơi nào đó là quyết định rằng bạn sẽ không ở lại nơi hiện tại.”

Nên hãy tiến lên phía trước.

TỔNG QUAN CUỐN SÁCH

Bản kế hoạch thay đổi định mệnh bao gồm 10 chương sẽ dẫn dắt bạn qua một hành trình nhận thức về nhu cầu cần có một kế hoạch cho cuộc sống của bạn, các bước để tạo được kế hoạch đó và sự can đảm để biến nó thành hiện thực. Tất cả là về việc trang bị để bạn có thể đưa ra các quyết định giúp bạn sống một cách chủ động và có mục đích hơn. Nếu làm theo những lời khuyên của chúng tôi, bạn sẽ có được các công cụ và biết được cách sống nhìn về phía trước chứ không phải qua gương chiếu hậu. Dưới đây là lộ trình của cuốn sách này.

Chương 1: Nhận thức về sự phó mặc. Chúng tôi phân tích vì sao có rất ít người lên kế hoạch cho cuộc sống của mình và điều gì sẽ xảy ra nếu họ không làm vậy. Nó thường dẫn đến điều mà chúng tôi gọi là “sự phó mặc”, một ẩn dụ để hiểu được chúng ta đã đến một nơi mà chúng ta không chủ định đến như thế nào. Nếu có một nhân vật phản diện, thì đây chính là nó.

Chương 2: Hiểu rõ sứ mệnh. Chúng tôi định nghĩa chính xác thuật ngữ Kế hoạch Cuộc sống (Life Plan), nó là gì và nó không phải là gì. Chúng tôi cũng chia sẻ ba câu hỏi quan trọng mà bạn có thể sử dụng để tổ chức kế hoạch – và cuộc đời – của bạn.

Chương 3: Đánh giá các lợi ích. Chúng tôi phân tích sâu sắc lợi ích lớn của một bản Kế hoạch Cuộc sống. Đặt ra và suy ngẫm câu trả lời cho các câu hỏi vì sao rất quan trọng, nếu bạn muốn có một nỗ lực để vạch ra và thực hiện một kế hoạch cho cuộc sống.

Chương 4: Thiết kế Di sản của chính bạn. Chúng tôi khuyến khích bạn tua nhanh đến phần kết của cuộc đời và tự hỏi: “Gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp sẽ nói gì sau khi tôi qua đời?” Nghe thì có vẻ như đó là một ý tưởng kỳ cục, nhưng nó lại cực kỳ có ích. Khi bạn ra đi, điều duy nhất thật sự quan trọng mà bạn sẽ để lại là những ký ức mà bạn đã tạo ra. Bạn sẽ muốn được người khác nhớ về mình như thế nào? Việc có thể tự tay nhào nặn những ký ức đó có thể là một đòn bẩy đầy sức mạnh để tạo động lực cho những thay đổi tích cực.

Chương 5: Xác định các ưu tiên. Chúng tôi giúp bạn xác định “Các Tài khoản Cuộc sống”. Chúng tôi cũng đồng thời chia sẻ một công cụ đánh giá online có tên gọi Life Assessment Profile™ (Hồ sơ đánh giá cuộc đời) được thiết kế để giúp bạn thấy rõ niềm đam mê và sự tiến triển của bạn trong chín lĩnh vực của cuộc sống.

Chương 6: Vạch ra lộ trình. Khi bạn đã xác định được các ưu tiên, thì cũng là lúc tạo một “Kế hoạch Hành động” cho từng tài khoản. Đây là lúc bạn suy ngẫm xem bạn đang ở đâu và muốn đi đến đâu. Chúng tôi giúp bạn tạo ra một Tuyên bố Mục đích, miêu tả tương lai mà bạn hình dung, xác định thực trạng và đưa ra những cam kết cụ thể.

Chương 7: Dành ra một ngày. Khi đến được chương này, bạn đã có tất cả những công cụ cần thiết để viết được một bản Kế hoạch Cuộc sống. Lúc này – chứ không phải lúc nào khác – chính là thời điểm để viết nó. Chúng tôi giải thích vì sao cần dành ra hẳn một ngày, làm thế nào chuẩn bị cho ngày đó và sử dụng ngày đó như thế nào.

Chương 8: Thực hiện kế hoạch. Đây là lúc xe lăn bánh. Mục đích của việc lập Kế hoạch Cuộc sống là để thay đổi hiện tại và đưa bạn đến cuộc sống mà bạn hằng mơ ước. Mấu chốt là những khoảng thời gian trống – những khoảng thời gian và năng lượng mà bạn cần, nhằm thích nghi với phương thức hành động mới để đạt được các mục tiêu đặt ra. Chúng tôi chia sẻ ba chiến lược để tạo ra các khoảng thời gian trống cần thiết, giúp bạn đạt được sự tiến bộ mong muốn.

Chương 9: Giữ sức sống cho nó. Một bản Kế hoạch Cuộc sống sẽ là vô giá trị nếu bạn không thường xuyên xem lại nó. Chúng tôi gợi ý một thời gian biểu cho việc đó – hằng tuần, hằng quý, hằng năm – và một lịch trình hành động cùng các công cụ để thực hiện những việc đó. Dựa trên kinh nghiệm huấn luyện hàng ngàn khách hàng và những người đến nghe hội thảo, thì việc thường xuyên xem lại và sửa đổi bản Kế hoạch Cuộc sống là rất quan trọng để giữ cho nó sức sống và hiệu quả.

Chương 10: Tham gia vào cuộc cách mạng. Các công ty thông minh thường khuyến khích các nhân viên của mình đặt Kế hoạch cho Cuộc sống. Chúng tôi giải thích vì sao và làm thế nào để bạn có thể đưa việc lập Kế hoạch Cuộc sống vào trong tổ chức

của bạn – kể cả khi bạn không phải là CEO. Phần thưởng sẽ là các nhân viên làm việc hiệu quả và gắn bó hơn với công ty, tạo ra một văn hóa công sở làm lợi thế chiến lược trong môi trường cạnh tranh hiện nay.

Ngoài ra trong cuốn sách này, chúng tôi còn kèm theo bốn bản Kế hoạch Cuộc sống của những người ở các hoàn cảnh sống khác nhau làm ví dụ. Những bản kế hoạch này – cùng một loạt các mẫu tham khảo khác mà bạn có thể tìm trên trang LivingForwardBook.com – sẽ cho bạn một cái nhìn tổng thể về một bản Kế hoạch Cuộc sống hoàn chỉnh.

BẮT ĐẦU CUỘC HÀNH TRÌNH

Chúng tôi rất vui mừng vì bạn đã chọn đọc cuốn sách này, và tin rằng bạn sẽ có thể viết được một câu chuyện cuộc đời tuyệt đẹp khi áp dụng những ý tưởng và phương pháp sắp được chúng tôi nói đến sau đây.

Bản kế hoạch thay đổi định mệnh sẽ là một sự hỗ trợ đắc lực cho những ai muốn tìm thấy sự an lành từ việc biết được điều gì là quan trọng nhất và làm thế nào để lấp đầy những ngày, tuần, tháng và năm của mình bằng những hành động tạo nên nhiều sự khác biệt nhất.

Đây có thể còn hơn cả một lời mở đầu của một cuốn sách. Nó có thể là lời mở đầu cho một sự đổi thay mới – đến một cuộc sống có mục đích. Sự thay đổi đó bắt đầu ngay lúc này.

PHẦN MỘT
HIỂU ĐIỀU BẠN MUỐN

1

NHẬN THỨC VỀ SỰ PHÓ MẶC

“Để cập bến, chúng ta phải đi thuyền, đôi khi cùng chiều gió và đôi khi ngược chiều gió.

Nhưng chúng ta không được trôi dạt hay thả neo ở một chỗ.”

— OLIVER WENDELL HOLMES

Tôi (Daniel) có một căn nhà gỗ nhỏ bên bờ biển Oregon. Các bãi biển vùng Northwest thật đẹp và đầy những địa điểm lướt sóng thú vị. Vào mùa thu và mùa đông, bão đổ bộ tạo thành những con sóng rất lớn. Không may là các con sóng đôi khi đến cùng gió và dòng hải lưu mạnh, có thể gây ra những hỗn loạn dưới mặt nước.

Hôm đó là một ngày như vậy. Sóng đánh dồn dập vào mỏm đất nhô ra phía biển gần 100m. Tôi chèo ra cùng ba người nữa, gồm cả Austin, người mới làm quen với môn lướt sóng. Không lâu sau khi ra được đến nơi, tôi nhận thấy Austin đang bị cuốn qua mỏm đất. Anh ấy bị vướng vào một đợt thủy triều mạnh.

Austin có sức nhưng thiếu kinh nghiệm để có thể thoát khỏi dòng chảy đó. Nó cứ kéo anh ra xa hơn. Tôi chèo ra chỗ rìa xoáy nước và bơi theo dòng chảy về phía anh ta. Khi bắt kịp, tôi lái cho Austin đổi hướng bơi. Thay vì bơi ngược về hướng bờ biển thì chúng tôi bơi song song với nó. Nếu bơi đủ xa, chúng tôi sẽ ra khỏi dòng xoáy sang vùng nước lặng hơn. Lúc đó chúng tôi có thể bơi về phía bờ. Phải mất đến nửa tiếng, nhưng cuối cùng chúng tôi đã bơi được về chỗ bãi cát, mệt lử.

Cuộc sống cũng có thể tác động như vậy đối với chúng ta. Thật dễ để chúng ta bị mắc vào một dòng hải lưu và bị kéo ra xa. Càng tệ hơn khi chúng ta có thể thấy chính mình đang lao vào con đường nguy hiểm đó. Nhiều người khi bước vào tuổi 40, 50 và 60, nhìn ra xung quanh, và nhận thấy rằng họ đã bị kéo ra tận ngoài khơi. Có lẽ sức khỏe của họ đang suy giảm, hôn nhân của họ đã đổ vỡ, hay sự nghiệp trì trệ. Có thể họ đã đánh mất mối kết nối tinh thần, và cuộc sống mất đi ý nghĩa hay không còn trọn vẹn. Dù là gì thì họ cũng đã nhìn lên và thấy mình cách quá xa nơi họ nên ở vào thời điểm này của cuộc đời. Họ đã trở thành nạn nhân của sự phó mặc.

CHÚNG TA ĐÃ ĐẾN ĐIỂM NÀY BẰNG CÁCH NÀO?

Sự phó mặc thường xảy ra do một hoặc nhiều hơn một nguyên nhân sau:

1. Nó xảy ra vào những lúc chúng ta không ngờ đến. Đôi khi chúng ta phó mặc đơn giản vì chúng ta không biết chuyện gì đang xảy ra, hay điều gì đang gặp nguy hiểm. Điều này đã xảy ra trong ví dụ ở trên. Austin chưa có kinh nghiệm đối diện với các dòng hải lưu và việc này hoàn toàn mới đối với anh.

Điều này cũng có thể xảy ra trong cuộc sống thực. Có lẽ bạn vẫn mang theo các giả định không đúng về sức khỏe, động cơ hôn nhân hay công việc từ sự giáo dục của bạn. Tất cả chúng ta đều có các ý tưởng không chính xác về cuộc sống. Nếu không nhìn nó theo cách hoàn toàn khác thì chúng ta cũng không thể biết được.

2. Nó xảy ra khi chúng ta bị sao nhãng. Tôi (Michael) cũng từng bị cuốn theo một dòng hải lưu như thế. Trong chuyến nghỉ mát cùng Gail, vợ tôi, ở Hawaii, chúng tôi đã mang theo một tấm ván boogie¹ để lặn. Cảnh dưới nước tuyệt đẹp, chúng tôi đã bị thu hút đến mức không để ý đến khoảng cách vào bờ. Khi trời lên,

chúng tôi phát hiện mình đã trôi ra xa đến vài trăm mét và phải cuống cuống bơi lại vào bờ!

¹ *Boogie Board: Loại ván lướt sóng ngắn, không có dây buộc hay bảo hiểm nào.*

Có lẽ bạn cũng đã bị cuốn theo sự nghiệp của mình và thấy rằng nó thú vị hơn việc phải dành thời gian cho gia đình. Hoặc có thể bạn đang trong thời kỳ bận rộn chăm sóc con cái và không quan tâm đến sức khỏe. Có thể bạn quá say mê các ứng dụng và công nghệ, đến nỗi không thể hoàn thành công việc mà bạn được thuê để làm.

3. Nó xảy ra khi chúng ta bị quá tải. Đôi khi chúng ta ôm đồm quá mức so với trách nhiệm của mình. Đôi khi lượng công việc dồn đến nhiều hơn mức chúng ta có thể xử lý. Bất kể là gì, chúng ta cũng cảm thấy đang bị nhấn chìm. Để trấn an, chúng ta thường tự thuyết phục rằng đó chỉ là tạm thời. “Tôi sẽ dành toàn bộ sự quan tâm cho... ngay sau khi hoàn tất đợt này”, chúng ta luôn hứa với bản thân và những người khác như vậy.

Đôi khi điều này nghe thật chính đáng, nhưng nó thường giống với một lời bào chữa hơn. Nó đặc biệt đúng khi chúng ta trôi dạt từ tình trạng quá tải này đến tình trạng quá tải khác mà không có một nỗ lực thật sự nào để dừng lại và tự hỏi: “Vì sao tôi cứ luôn rơi vào tình trạng này?”

4. Nó xảy ra khi chúng ta thất vọng. Trí não thật kỳ diệu. Chúng ta thường không có ý thức về mối quan hệ giữa những điều chúng ta tin và thực tế. “Dù bạn nghĩ là mình có thể hay không thể, thì bạn đều đúng”, Henry Ford đã nói. Nói cách khác, khi chúng ta tin về một điều gì đó thì nó thường tạo ra kết quả theo niềm tin đó.

Điều này đặc biệt đúng với sự phó mặc. Có lẽ bạn nghĩ rằng bạn không thể thay đổi. Hoặc họ sẽ không thay đổi. Hay thế giới sẽ

không thay đổi. Bạn không muốn chấp nhận sự thật là bạn có quyền kiểm soát và có thể tác động đến kết quả. Kết quả là bạn phó mặc, cảm thấy mình không có năng lực gì để thay đổi lộ trình đó.

HẬU QUẢ CỦA SỰ PHÓ MẶC

Sự phó mặc có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng, không chỉ cho bạn, mà còn cho những người bạn yêu thương và những người tin tưởng vào bạn. Trong một số trường hợp, sự phó mặc có thể hết sức nguy hiểm. Điều quan trọng là hiểu được những hậu quả để có thể tránh và có những biện pháp để sửa chữa vào lúc này. Bạn có thể tránh một hay nhiều hơn những hậu quả đắt giá dưới đây:

1. Sự mơ hồ. Khi đang phó mặc, chúng ta mất phương hướng. Không thấy được một đích đến rõ ràng, những thách thức trên hành trình thật vô nghĩa. Không có một điều gì lớn lao để đem lại ý nghĩa cho những vấp vấp nhỏ nhặt của đời sống. Khi gặp phải điều này, tức là chúng ta đã bị mất phương hướng. Giống như người đi bộ đường dài không có la bàn hay GPS, chúng ta đi theo vòng tròn, bị lạc trong một khu rừng những sự kiện và những hoạt động không liên quan. Cuối cùng, chúng ta thắc mắc liệu cuộc sống của mình có còn bất kỳ ý nghĩa nào không và cảm thấy tuyệt vọng trong việc tìm kiếm một mục đích.

2. Phí tổn. Cái giá của việc phó mặc trong cuộc sống có thể sẽ cực kỳ đắt đỏ, cả về tiền bạc lẫn điều quan trọng hơn, đó là thời gian. Điều này thường xảy đến khi chúng ta lang thang qua cuộc đời, không biết được đâu là đích đến và tiêu đi những nguồn tài nguyên quý giá và hữu hạn. Đôi khi điều sáng suốt nhất bạn có thể làm là dừng lại và tìm một chỗ dựa. Việc đó có vẻ như khiến hành trình chậm lại, nhưng rốt cuộc nó lại nhanh hơn và ít tốn kém hơn nếu xét về mặt đến được nơi bạn thật sự muốn đến.

3. Đánh mất cơ hội. Trừ phi chúng ta có sẵn một điểm đến trong đầu, nếu không sẽ thật khó để tách bạch giữa các cơ hội và những thứ gây sao nhãng. Chúng ta tự hỏi “Liệu việc này có đưa mình đến được gần hơn với mục tiêu hay sẽ đẩy mình ra xa hơn?” Không có một kế hoạch thì chúng ta không cách nào biết được. Không có một cảm giác thúc giục thật sự, không có lý do để nắm bắt lấy cơ hội, và không cảm giác có thể đánh mất nếu không nắm bắt lấy nó. Nên thật dễ để chần chừ. Và hầu hết các cơ hội đều có thời hạn. Nếu để lỡ mất thì chúng thường mất đi vĩnh viễn.

4. Nỗi đau. Trong khi một số nỗi đau trong cuộc sống là không thể tránh khỏi, chúng ta thường tự làm mình tệ hơn. Điều này chỉ đơn giản là vì chúng ta không biết lên kế hoạch. Ví dụ:

Không có một kế hoạch cho sức khỏe (dù đó là sức khỏe thể chất, tinh thần hay tâm linh) thì chúng ta có thể bị mắc bệnh, không có sức sống, bị rơi vào trạng thái chán nản hoặc... qua đời!

Không có một kế hoạch cho sự nghiệp, chúng ta có thể cảm thấy sự nghiệp không trọn vẹn, bị trì trệ hoặc thất nghiệp.

Không có một kế hoạch cho hôn nhân, chúng ta có thể rơi vào cảnh khổ đau, chia cắt hoặc ly hôn.

Không có một kế hoạch cho việc nuôi dạy con cái, chúng ta có thể bị xa cách tình cảm, con cái hư hỏng và sự hối tiếc thật sự.

Đây là những mối nguy của sự phó mặc. Nếu chúng ta trải qua cuộc sống mà không có một kế hoạch, chúng ta có thể nhanh chóng thấy mình đang gặp vấn đề – và có lẽ vấn đề đó rất lớn.

5. Hối tiếc. Có lẽ hậu quả đáng buồn nhất chính là vào lúc cuối đời cảm thấy hối tiếc sâu sắc. Chúng ta chìm trong những cái “giá mà”:

Giá mà tôi có chế độ ăn lành mạnh hơn, tập thể dục nhiều hơn, và biết chăm sóc cơ thể của mình hơn.

Giá mà tôi dành nhiều thời gian hơn để đọc, học một thứ ngôn ngữ khác, hay đi du lịch đến các quốc gia khác.

Giá mà tôi dành nhiều thời gian hơn để kết nối với người bạn đời của mình, lắng nghe thay vì nói, và cố gắng để hiểu thay vì cầu mong được hiểu.

Giá mà tôi dành nhiều thời gian hơn với con cái mình – đi xem các trận đấu thể thao hay các buổi biểu diễn độc tấu của chúng, đưa chúng đi cắm trại, câu cá, và dạy chúng cách sống.

Giá mà tôi đủ can đảm để bắt tay vào gây dựng sự nghiệp của chính mình.

Giá mà tôi rộng lượng hơn, cho đi thời gian, tài năng và tiền bạc của mình để giúp đỡ những người đang cần sự cứu giúp.

Chúng ta đều biết sự thật của câu châm ngôn “Cuộc đời không phải là một buổi diễn tập.” Nếu làm sai có thể dẫn đến những hậu quả thật sự. Nhiều người vẫn đang tìm cách để vượt qua các hậu quả đó. Không có đường vòng nào cả – chúng ta đang sống trong những hậu quả do những lựa chọn của mình. Nhưng tin tốt lành là, các quyết định của chúng ta là những điều chúng ta có thể làm chủ. Ngày hôm nay chính là ngày để đưa ra những lựa chọn thật sự có ý nghĩa.

ĐIỂM QUA VỀ PHƯƠNG PHÁP NÀY

Lên kế hoạch cho Cuộc sống là điều ngược hẳn với sự phó mặc. Sự phó mặc là thụ động. Lên Kế hoạch Cuộc sống là chủ động. Sự phó mặc là đổ lỗi cho hoàn cảnh hay cho những người khác. Lên Kế hoạch Cuộc sống là sự chịu trách nhiệm. Sự phó mặc là sống không có kế hoạch. Lên Kế hoạch Cuộc sống là có một kế hoạch và thực hiện nó.

Cuốn sách này được trình bày theo ba mục tiêu mà chúng tôi muốn giúp bạn đạt được:

1. Nhận thức về vị trí hiện tại của bạn. Chúng tôi muốn giúp bạn thấy được bạn đang ở đâu trong tương quan với nơi bạn muốn đến. Nhận thức đầy đủ về mọi khía cạnh cuộc sống của bạn trong hiện tại là điều rất quan trọng để bạn có được một hướng đi đúng hơn. Chúng tôi sẽ nói về điều này ở Chương 2 và 3.

2. Quyết định xem bạn muốn đến đâu. Bản chất của việc lên kế hoạch cho cuộc sống là hình dung về một tương lai tốt đẹp hơn. Chúng tôi muốn trao cho bạn một quyền năng mơ ước. Bạn muốn được sở hữu loại sức khỏe thể chất, tinh thần hay tâm linh nào? Bạn muốn có được một cuộc hôn nhân như thế nào? Bạn muốn theo đuổi loại nghề nghiệp nào? Vì sao bạn lại trôi dạt đến một tình trạng chán ngán hoặc thậm chí là nguy hiểm? Chúng tôi sẽ nói rõ điều này trong các Chương 4-7 và cung cấp cho bạn một số công cụ đơn giản nhưng hiệu quả cùng các mẫu văn bản để giúp bạn vạch ra lộ trình mong muốn của mình.

3. Hành động để đi đến đích. Khi đã nhận thức được bạn đang ở đâu và xác định được bạn muốn đến đâu, bạn có thể bắt đầu di chuyển hướng đến các mục tiêu của mình. Đúng, việc này cần bạn phải nỗ lực. Nhưng giờ đây bạn đã ý thức được về khoảng cách và có thể bắt đầu lấp đầy ngày tháng của bạn bằng những hành động để thu hẹp khoảng cách đó. Khi bạn có một kế hoạch, mỗi ngày đều có thể trở thành một cơ hội để đến gần hơn với đích đến của bạn. Chúng tôi sẽ nói về điều này trong Chương 8-10.

Dù bạn đang ở đâu, hãy lắng nghe chúng tôi: Bạn có thể thấy rằng mình đã bị trôi đi quá xa để có thể quay lại được, giống như đã quá xa bờ mất rồi. Có lẽ bạn đã từ bỏ hy vọng và không tin là mọi thứ còn có thể khác đi được nữa. Điều này đơn giản là không đúng. Không bao giờ là quá muộn cả. Hãy can đảm lên.

Bạn không thể thay đổi quá khứ, nhưng ai trong chúng ta cũng đều có năng lực để thay đổi tương lai. Những lựa chọn đúng đắn của ngày hôm nay sẽ làm biến đổi triệt để dáng hình của tương lai.

2

HIỂU RÕ SỨ MỆNH

“Đừng đặt ra những kế hoạch nhỏ, chúng không đủ sức kích thích con người và có lẽ vì thế chúng khó có thể được con người thực hiện.

Hãy đề ra những kế hoạch lớn; có mục đích cao cả để người ta hy vọng và làm việc, và nhớ rằng một kế hoạch cao cả và có lý từng được ghi chép lại sẽ không bao giờ mất đi.”

— DANIEL H. BURNHAM

Benjamin Franklin là người lập Kế hoạch Cuộc sống đầu tiên mà chúng tôi biết đến. Vào năm 1730, ở độ tuổi đôi mươi, ông đã vạch ra một kế hoạch để tự phấn đấu. Ông liệt kê 13 đức tính mà ông cho là cần thiết với ông trong cuộc sống, những điều như: sự điều độ, tính tiết kiệm, siêng năng và khiêm tốn. Mỗi tuần ông chọn tập trung vào một đức tính và có một biểu đồ để theo dõi sự tiến bộ của mình.

Khó khăn là thế, nhưng kế hoạch của Franklin lại khá đơn giản. Lần đầu tôi (Michael) nghe về khái niệm lập Kế hoạch Cuộc sống, tôi nghĩ nó có thể giống như việc lập một bản kế hoạch chiến lược kinh doanh, chỉ khác là nó chi tiết hơn – một cặp hồ sơ có chứa một bản phân tích SWOT, kế hoạch hành động và sơ đồ Gantt chi tiết. Ai mà có thời gian cho việc đó chứ?

KẾ HOẠCH CUỘC SỐNG LÀ GÌ?

Dù đã có nhiều người viết hoặc nói về chủ đề này, nhưng thuật ngữ “Kế hoạch Cuộc sống” có vẻ đã được ngành dịch vụ tài chính trưng dụng. Nếu bạn tra thuật ngữ này trên Google, 99%

kết quả tìm được đều chỉ đến những trang web bán các sản phẩm tài chính hoặc bảo hiểm, chứ không phải đến chúng tôi. Chúng tôi sử dụng cụm từ này để chỉ một loại văn bản cụ thể. Khi nói Kế hoạch Cuộc sống, chúng tôi muốn nói đến:

Một văn bản ngắn gọn, dài khoảng 8 đến 15 trang. Nó được viết ra bởi bạn và dành cho bạn. Nó miêu tả cách bạn muốn người khác nhớ đến mình. Nó chỉ rõ các ưu tiên của riêng bạn. Nó cho biết các hành động cụ thể, cần thiết để đưa bạn từ vị trí hiện tại đến nơi bạn muốn đến trong mọi khía cạnh quan trọng của cuộc đời. Trên hết, nó là một văn bản sống mà bạn có thể chỉnh sửa và điều chỉnh khi cần thiết trong suốt phần còn lại của cuộc đời.

Hãy cùng chia nhỏ ý trên theo từng câu một:

Một bản Kế hoạch Cuộc sống là một văn bản ngắn, dài từ 8 đến 15 trang. Đúng thế. Nó không phải là một tệp văn bản với hàng trăm trang kế hoạch chi tiết. Không, nó chỉ là một văn bản ngắn mà bạn có thể đọc hằng ngày hay hằng tuần.

Đừng để sự ngắn gọn đánh lừa bạn. Độ dài không tương ứng với sức ảnh hưởng. Mười điều răn, Bài giảng trên núi, Sắc lệnh Milano, Đại hiến chương Magna Carta, 95 Luận đề của Martin Luther, Hiệp ước Mayflower, Tuyên ngôn Độc lập Mỹ, Hiến pháp Mỹ, Diễn văn Gettysburg và Tuyên ngôn Giải phóng nô lệ – những văn bản mang tính thay đổi thế giới này đều ít hơn 5.000 từ, khoảng 15 đến 20 trang sách. Và đa số là ít hơn 1.000 từ, chỉ 3-5 trang. Không cần phải là một văn bản dài để thay đổi tiến trình của lịch sử. Kế hoạch Cuộc sống cũng không cần phải dài để thay đổi tiến trình lịch sử của bạn. Chỉ cần 8 đến 15 trang.

Nó được viết ra bởi bạn và dành cho bạn. Bạn không thể thuê một ai đó khác làm việc này. Đây là một thứ phải được bắt đầu từ chính bạn. Nó phải được tuôn ra từ trái tim bạn. Không ai khác có thể tạo ra nó. Không ai khác sẽ đọc nó (trừ phi, có thể là một người sẽ giúp bạn đạt được các mục tiêu của mình như vợ,

chồng, một người bạn thân hay một người huấn luyện). Nó được tạo ra độc quyền bởi bạn, dành riêng cho bạn.

Nó miêu tả cách bạn muốn mình được nhớ đến. Khi rời khỏi cuộc sống này, điều quan trọng duy nhất mà chúng ta sẽ để lại là những ký ức mà chúng ta đã tạo ra trong cuộc sống của những người chúng ta chạm đến và những người chúng ta yêu thương. Điều tuyệt vời là chúng ta có cơ hội để sắp xếp những điều đó vào lúc này. Chúng ta không cần phải phó mặc chúng cho sự tình cờ may rủi. Chúng ta có thể cố ý tạo ra chúng.

Nó chỉ rõ các ưu tiên của riêng bạn. Đối với hầu hết mọi người, các ưu tiên được đặt ra bởi những thế lực bên ngoài – vợ, chồng, cha mẹ, gia đình, sếp hay mạng lưới xã hội. Nhưng những ưu tiên của riêng chúng ta là gì? Những điều mà chúng ta muốn để định hình cuộc sống của mình là gì? Và chúng ta muốn thấy gì ở mỗi ưu tiên này trong tương lai? Một bản Kế hoạch Cuộc sống là cơ hội để xác định được điều đó.

Nó cho biết các hành động cụ thể để đưa bạn từ vị trí hiện tại đến nơi bạn muốn đến trong mọi khía cạnh quan trọng của cuộc đời. Đúng vậy, chúng ta thường bị cuốn vào những hành động lặp đi lặp lại hoặc không thể thương lượng được. Nhưng đây không phải là loại hành động như hành động xây dựng tàu ngầm của hải quân, hay giới thiệu sản phẩm mới của một doanh nghiệp. Những hành động này là đơn giản và trực diện.

Trên hết, nó là một văn bản sống mà bạn có thể chỉnh sửa và điều chỉnh khi cần thiết trong suốt phần còn lại của cuộc đời. Đây là điểm mấu chốt. Một bản Kế hoạch Cuộc sống không phải là một văn bản chết. Nó là một quá trình đang diễn ra mà trong đó bạn lên kế hoạch, thực hiện và đánh giá kế hoạch đó – rồi sau đó lại lặp lại việc đó. Lần đầu tiên tạo một bản Kế hoạch Cuộc sống là lần khó nhất. Vì bạn phải bắt đầu từ con số 0, bạn có thể thấy như thể mình đang phát minh ra chiếc bánh xe đầu tiên.

Nhưng khi đã tạo ra được thì về sau bạn chỉ cần giữ cho bánh xe tiếp tục lăn bằng cách chỉnh sửa và cải thiện nó mỗi năm.

ĐẶT CÂU HỎI ĐÚNG

Bản Kế hoạch Cuộc sống được định dạng bởi ba câu hỏi lớn. Nhưng trước khi cho bạn biết những câu hỏi đó là gì, chúng tôi muốn nói về sức mạnh phi thường của các câu hỏi nói chung. Cuộc sống của chúng ta được định hình bằng những câu hỏi mà chúng ta đặt ra. Các câu hỏi hay dẫn đến các kết quả hay. Những câu hỏi tệ dẫn đến những hậu quả tệ.

Ví dụ, vào năm 2003, tôi (Michael được đề xuất làm chủ tịch Nhà xuất bản Thomas Nelson, nhà xuất bản sách lớn thứ bảy ở Mỹ. Đó là khoảng thời gian cực kỳ bận rộn với khá nhiều áp lực.

Một sáng nọ, tôi tay phải ôm chiếc máy tính, tay trái cầm ly cà phê, đang vội vã xuống cầu thang để đi làm. Chỉ còn cách nền nhà bốn bậc cầu thang thì tôi trượt chân. Vì cả hai tay đều đang bận và không thể bám vào tay vịn cầu thang, tôi lộn nhào và ngã sòng soài trên mặt đất, cà phê đổ tung tóe. Nhưng đồng lộn xộn đó mới chỉ là điểm khởi đầu.

Vốn đã muộn cho một ngày làm việc bận rộn phía trước, tôi đứng dậy dọn dẹp và đi luôn. Đó là khi tôi bắt đầu cảm thấy đau. Xương mắt cá chân tôi bị vỡ. Ngày hôm đó trôi vụt qua. Cũng như 10 ngày kế tiếp. Tôi phải trải qua một cuộc phẫu thuật gắn một tấm kim loại và sáu chiếc ốc vít vào chỗ xương bị vỡ. Tôi phải đi một chiếc ủng trị liệu trong suốt ba tháng. Cách quá xa ghế chủ tịch! Điều này đã không thể xảy ra vào thời điểm tồi tệ nhất.

Lúc này, có thể tôi đã tự hỏi một vài câu hỏi: Tại sao mình lại vụng về thế? Vì sao chuyện này lại xảy ra vào lúc này? Mình đã làm gì sai mà phải gặp phải chuyện này kia chứ? Nhưng vấn đề của những câu hỏi trên là chúng chẳng giúp ích gì được cho tôi. Tất nhiên, cũng là lẽ tự nhiên thôi. Có lẽ thậm chí là cần phải có.

Đó là một phần của việc đau buồn cho một sự mất mát. Nhưng cuối cùng vẫn có những câu hỏi hay hơn.

Một trong những câu hỏi hay nhất mà bạn có thể hỏi khi có điều gì đó tiêu cực xảy ra là: Trải nghiệm này sẽ mang lại điều gì? Bạn có thấy sự chuyển hướng không? Đột nhiên, sự chú ý của bạn chuyển từ quá khứ – mà bạn không thể làm gì để thay đổi – sang tương lai. Trong trường hợp của tôi, một bên xương mắt cá chân bị vỡ mang lại một vài lợi ích tích cực, bao gồm một khoảng thời gian nghỉ ngơi mà tôi cần.

Bất kể hoàn cảnh như thế nào, điểm mấu chốt là: không phải lúc nào bạn cũng được lựa chọn điều sẽ xảy đến với mình. Vẫn có các tai nạn và những điều không may. Điều bạn có thể làm là lựa chọn cách phản ứng với những tình huống đó. Một trong những cách hay nhất để bắt đầu là đặt ra câu hỏi đúng cho chính mình.

BA CÂU HỎI CÓ SỨC MẠNH

Điều tương tự cũng đúng với Kế hoạch Cuộc sống của bạn. Nó là kết quả của việc trả lời ba câu hỏi lớn này. Hãy cùng xem xét từng câu hỏi một:

Câu hỏi 1: Tôi muốn được nhớ đến như thế nào? Khi lên kế hoạch cho bất kỳ điều gì, nơi bắt đầu tốt nhất là ở phần kết. Kết quả nào bạn muốn đạt được. Bạn sẽ muốn câu chuyện kết thúc như thế nào? Bạn muốn mình được nhớ đến như thế nào khi ra đi? Chúng tôi sẽ bàn chi tiết về chủ đề di sản trong Chương 4, nhưng hãy biết rằng đây là một câu hỏi mang tính cách mạng, một câu hỏi xứng đáng với những ý nghĩ hay nhất và sự suy ngẫm sâu sắc nhất của bạn.

Câu hỏi 2: Điều gì là quan trọng nhất? Có thể bạn chưa từng cho phép mình được đặt câu hỏi này. Ví dụ: Bạn biết điều gì là quan trọng với cha mẹ bạn. Bạn có thể biết điều gì là quan trọng đối với vợ/chồng bạn. Bạn chắc chắn biết điều gì là quan trọng đối với cấp trên của bạn. Nhưng điều gì là quan trọng đối với bạn?

Điều gì là quan trọng nhất trong cuộc đời bạn? Đây là câu hỏi về sự ưu tiên. Không ai khác có thể quyết định chúng là gì đối với bạn. Bạn cần phải tự mình nhận trách nhiệm về chúng. Chúng tôi sẽ nói nhiều hơn về các ưu tiên ở Chương 5.

Câu hỏi 3: Tôi có thể đi từ đây đến nơi tôi muốn bằng cách nào? Nếu muốn cải thiện cuộc sống và phát hiện được các tiềm năng của mình, bạn sẽ phải tìm xem bạn đang ở đâu vào lúc này; bạn muốn đi đến đâu và làm cách nào để đi từ nơi này đến nơi kia. Chúng tôi sẽ bàn về việc vạch ra lộ trình của bạn trong Chương 6. Còn lúc này, chúng tôi chỉ muốn bạn hiểu được cơ cấu.

MỘT THIẾT BỊ ĐỊNH VỊ GPS CHO CUỘC ĐỜI BẠN

Chúng tôi mở đầu cuốn sách bằng việc so sánh bản Kế hoạch Cuộc sống với một ứng dụng GPS giúp bạn quay về được đúng lộ trình. Đó là một ẩn dụ rất hay, đặc biệt trong việc trả lời cho câu hỏi thứ ba, nói về việc đến được nơi bạn muốn từ nơi hiện tại của bạn.

Đến một lúc nào đó, mọi phép ẩn dụ đều không còn đúng nữa. Nhưng ẩn dụ về GPS có vai trò nhấn mạnh và giải thích tác dụng của một bản Kế hoạch Cuộc sống đối với bạn.

Một GPS sẽ buộc bạn phải nhập vào đích đến của bạn. Sẽ không có gì xảy ra cho đến khi bạn quyết định được mình muốn đi đến đâu. Điều đó cũng đúng với một bản Kế hoạch Cuộc sống. Nó buộc bạn phải xác định kết quả của từng khía cạnh lớn trong cuộc đời. Đây là mục đầu tiên của bản Kế hoạch Cuộc sống.

Một GPS sẽ đưa bạn tới điểm đến nhanh hơn và ít rắc rối hơn. Chúng ta đều gặp khó khăn khi xác định phương hướng. Nếu không có sự trợ giúp của công nghệ, chúng ta sẽ nhanh chóng đi lạc. Hệ thống định vị của iPhone đưa chúng ta tới được đích đến mà không phải mất công tự tìm đường đi. Điều đó cũng đúng với một bản Kế hoạch Cuộc sống.

Một GPS cho bạn những phản hồi liên tục về sự tiến bộ của bạn. Bạn luôn biết được bạn đang ở trên con phố nào, bạn phải đi bao xa để đến được chỗ rẽ tiếp theo, và còn cách bao xa thì đến được đích đến cuối cùng. Một bản Kế hoạch Cuộc sống cũng tương tự như vậy. Nó cho bạn biết bạn đang ở đâu trong tương quan với nơi bạn muốn đến. Nó cho bạn thấy được toàn cảnh và giúp bạn có định hướng rõ ràng.

Một GPS giúp bạn quay lại lộ trình đúng mỗi khi đi lạc. Kể cả bạn có một chương trình định vị GPS thì thi thoảng bạn vẫn có thể đi nhầm (chà, chúng ta đều đã từng bị như thế!) Nhưng hệ thống đó không bao giờ khiến trách bạn. Nó chỉ đơn giản cho bạn biết làm thế nào để quay lại đúng con đường. Bản Kế hoạch Cuộc sống cũng vậy. Nó cung cấp một điểm tham chiếu để bạn có thể đến được đích đến của mình.

Một GPS tái định tuyến bạn quanh các vật cản. Không thể tránh khỏi việc bạn sẽ gặp phải những trở ngại trên đường đi đến đích. Một GPS tốt có thể điều chỉnh ngay khi bạn đang trên đường và tính toán lại chặng đường. Điều đó cũng đúng với một bản Kế hoạch Cuộc sống. Nó cho phép một sự linh hoạt để vượt qua các chướng ngại và tiếp tục hướng về phía trước.

Một GPS không phải lúc nào cũng chính xác. Đây không phải là điều đáng ngạc nhiên. Kho dữ liệu bản đồ khó mà cập nhật được hết những thay đổi trên thực địa: đường mới xây, đường mới sửa lấp, tai nạn, v.v.. Điều đó cũng đúng với bản Kế hoạch Cuộc sống. Không phải lúc nào bạn cũng làm được đúng như đã định. Bạn cần phải điều chỉnh khi đối diện với thực tế. Một bản Kế hoạch Cuộc sống sẽ cho bạn một cái khung để làm điều đó.

Một GPS cần một sự đầu tư. Bạn đã bao giờ thuê một chiếc xe hơi và phải trả thêm phụ phí cho hệ thống định vị? Mặc dù bây giờ có một vài ứng dụng là miễn phí, nhưng khoản đầu tư đó cũng đáng từng xu. Một bản Kế hoạch Cuộc sống cũng tương tự như

vậy. Nó cần một sự đầu tư về thời gian và xem lại thường xuyên. Nhưng phần thưởng cuối cùng là xứng đáng với sự đầu tư đó.

HƠN CẢ MỘT VĂN BẢN, THỰC HÀNH CẢ ĐỜI

Như chúng tôi đã nói, lần đầu viết một bản Kế hoạch Cuộc sống luôn là khó khăn nhất. Nhưng nó sẽ dần trở nên dễ dàng. Đây không phải là thứ mà bạn chỉ viết rồi dán trước bàn làm việc. Mục đích không phải là tạo ra một văn bản rồi quay lại với “công việc như bình thường”.

Giá trị thật sự nằm ở sự tiến bộ không ngừng. Kế hoạch Cuộc sống là điều mà bạn sẽ muốn thực hiện trong suốt phần còn lại của cuộc đời. Sự thật là nó sẽ trở thành một lối sống.

ĐÁNH GIÁ CAO LỢI ÍCH

“Một người không có mục đích sống cũng giống như một con thuyền không có bánh lái.”

— THOMAS CARLYLE

Trong hai thập kỷ qua, tôi (Daniel) cùng nhóm của mình đã huấn luyện một số các nhà kinh doanh và lãnh đạo tuyệt vời nhất trên khắp thế giới. Đa số đều đã khá quen với các bản kế hoạch kinh doanh và có kế hoạch cho các vấn đề tài chính của mình. Nhưng rất ít người tìm đến Building Champions với một kế hoạch nào đó cho cuộc sống của họ.

Như chúng tôi đã nói, mọi người thường dành nhiều thời gian để lên kế hoạch cho một kỳ nghỉ hơn là xác định xem họ muốn thấy được kết quả gì trong các khía cạnh quan trọng của cuộc đời. Có gì bất ngờ khi cuộc sống không được như chúng ta muốn?

Đó là lý do vì sao chúng tôi tin rằng tất cả mọi người – đặc biệt là những nhà lãnh đạo – nên dành thời gian để viết một bản Kế hoạch Cuộc sống. Sự tự lãnh đạo luôn đi trước sự lãnh đạo nhóm, và một bản Kế hoạch Cuộc sống có thể là một công cụ đầy sức mạnh để bạn có thể tự lãnh đạo mình hiệu quả nhất. Có ít nhất sáu lợi ích của việc làm này.

LỢI ÍCH SỐ 1: LÀM RÕ CÁC ƯU TIÊN

Đến tháng 2 năm 2009 thì các bậc cầu thang, cà phê, và chiếc ủng trị liệu đã trở thành quá khứ xa xôi. Tôi (Michael) hiện là

CEO của Nhà xuất bản Thomas Nelson, giờ đây đang ở lưng chừng của điều mà sau này người ta gọi là Đại suy thoái. Ngành công nghiệp sách, vốn phụ thuộc vào chi tiêu của người tiêu thụ, đang đặc biệt khó khăn. Các nhà xuất bản, các nhà in và những người bán sách đều chật vật. Doanh thu giảm gần 20%. Công ty đã trải qua hai lần cắt giảm biên chế, cho nghỉ việc đến gần một phần tư số nhân viên. Đây là khoảng thời gian tăm tối và đầy khó khăn. Mỗi ngày đều là một trận chiến.

Tình hình càng tệ hơn khi những người sở hữu Nelson – những người đã mua công ty vào lúc đỉnh điểm của bong bóng thị trường nhà đất mà sau này là nguyên nhân của cuộc suy thoái kinh tế – đã không thấy trước được cuộc khủng hoảng khi xem xét các dự báo ban đầu. Chúng tôi, các nhân viên, cũng vậy. Tất cả mọi người đều ngây thơ cho rằng doanh thu và lợi nhuận sẽ tiếp tục tăng, như cách mà các nhà tài chính thường nói, “đi lên và sang phải”. Nên công ty chúng tôi đã phải vật lộn để bắt kịp các quy ước hợp đồng vay nợ.

Tôi và đội ngũ của mình đã phải chịu một sức ép vô cùng lớn. Mỗi ngày đều xuất hiện hàng loạt các vấn đề mới, và không ai trong chúng tôi thấy một tín hiệu gì về sự cải thiện của nền kinh tế. Chúng tôi cố gắng kiểm soát mọi thứ có thể và tìm đủ mọi cách sáng tạo nhất, nhưng thị trường tiêu thụ vẫn không hề nhúc nhích. Những tháng ngày nặng nề trôi qua và các lãnh đạo ngày càng trở nên tuyệt vọng.

Tôi biết tôi cần một kỳ nghỉ. Công việc cực nhọc đã khiến tôi bị hao tổn khá nhiều. Tôi cần tách khỏi nó, kết nối lại với vợ tôi, Gail, và lấy lại tầm nhìn quan trọng. Nghỉ ngơi một chút cũng chẳng phương hại gì. Lúc đó tôi không mấy ổn định. Rất may là một người bạn đã cho tôi mượn căn nhà gỗ nhỏ của họ ở sâu trong dãy núi Rockies, Colorado. Sự cách biệt nghe giống một toa thuốc hoàn hảo, nên tôi và Gail đã thu xếp hành lý, lên máy bay và trông đợi một kỳ nghỉ xa nhà trong suốt một tuần.

Tôi định sẽ tắt máy ngay khi rời Colorado Springs để đến căn nhà gỗ, nhưng khi hạ cánh ở Dallas, tôi đã bật điện thoại lên và bắt đầu kiểm tra email. Gần như ngay lập tức, tôi chú ý đến tin nhắn của một trong các đối tác của Thomas Nelson. Gì nữa đây?

Bức email nói rằng ông và các đồng nghiệp có chương trình đến thăm công ty vào thứ Hai và ông mong rằng tôi sẽ có mặt. Tim tôi chùng xuống, và tôi đọc bức email cho Gail. “Thế anh định làm gì?” cô ấy hỏi trước khi bảo tôi nên hoãn chuyến đi và quay về. Cô ấy hiểu mức độ nghiêm trọng của tình hình.

Trong khoảnh khắc căng thẳng ấy, đối diện với sự xung đột giữa hai ưu tiên, bản Kế hoạch Cuộc sống đã cho tôi sự minh bạch cần thiết. Công việc không phải là toàn bộ cuộc sống của tôi. Nó chỉ là một phần trong đó – một phần quan trọng, nhưng không phải quan trọng đến mức phải gạt đi tất cả những điều khác, đặc biệt là nếu cho phép nó được chiếm ưu thế thì tôi sẽ khiến cho nó và tất cả những phần khác bị suy yếu.

Câu trả lời rất rõ ràng. “Rất xin lỗi,” tôi trả lời, “nhưng tôi vừa hạ cánh xuống Dallas. Gail và tôi đang trên đường đến kỳ nghỉ trên núi rất cần thiết đối với chúng tôi. Chúng tôi buộc phải sắp xếp lịch viếng thăm của ông vào một dịp khác.” Đó không phải là một quyết định dễ dàng, nhưng tôi đã không phải cân nhắc nhiều. Ông ấy không vui, nhưng tại điểm đó tôi đã biết điều tôi cần làm. Kế hoạch Cuộc sống đã cho tôi phương hướng và cái khung cần thiết để thực hiện cuộc điện thoại đó.

Chúng tôi đã nghe câu chuyện tương tự từ những người chúng tôi huấn luyện rất nhiều lần. “Tôi đã tự tin hơn vào bản thân rồi,” Philip chia sẻ với chúng tôi, “trước khi lên Kế hoạch Cuộc sống, tôi thường suy luận quá mức mọi thứ, hoặc thường xuyên phê bình một quyết định khi kết quả của nó đã quá rõ ràng.” Phải cần một thời gian để các ưu tiên của Philip thật sự trở thành điều không cần phải suy xét quá nhiều sau khi anh ấy bắt

đầu thực hiện Kế hoạch Cuộc sống, nhưng giờ đây anh đã nói rằng: “Các quyết định đến thật tự nhiên.”

Chúng tôi tự tin đảm bảo rằng bạn cũng sẽ thấy điều tương tự. Một bản Kế hoạch Cuộc sống sẽ cho phép bạn đặt ra các ưu tiên của mình và hiểu được cách chúng tương hỗ lẫn nhau như thế nào – và khi nào thì không.

LỢI ÍCH SỐ 2: DUY TRÌ SỰ CÂN BẰNG

Tôi (Daniel) có cơ hội được xây dựng và dẫn dắt đội ngũ nhân viên đầu tiên của mình vài tuần trước khi bước sang tuổi 23. Tôi đã kết hôn được một tháng khi bắt đầu bước vào chương mới này của cuộc đời. Lúc đó tôi có rất ít kinh nghiệm lãnh đạo và quản lý, thế nên chiến lược của tôi là trở thành người làm việc chăm chỉ nhất trong nhóm, để tìm ra những người muốn tiến xa hơn, và sau đó giúp họ thấy được các bước, các hệ thống và có được các kiến thức cần thiết để đạt được mục tiêu của mình.

Đây là lúc tôi đã phát triển được phong cách huấn luyện lãnh đạo làm nền tảng cho việc mở Building Champions tám năm sau đó. Tôi ước gì có thể nói rằng khi đó tôi đủ thông minh để có thể vạch ra chiến lược này trước khi phải hy sinh quá nhiều, nhưng sự thật không như thế. Trong khi tôi cố gắng hết sức để dẫn đầu đội ngũ của mình (hoặc như tôi nghĩ, đó là “lãnh đạo bằng cách làm gương”), để chiêu mộ, phát triển và sau đó hỗ trợ cho những nhân tài mà mình thu hút được, tôi nhận ra rằng thời gian của một ngày là không đủ. Tôi tự hào với mức độ tận tình và sự hiện diện của mình. Máy nhắn tin Pager cho phép mọi người được tiếp cận tôi 24/7.

Tôi nhớ trong một lần đi ăn tối với vợ tại một nhà hàng đẹp ở Los Angeles và máy Pager của tôi thì liên tục rung. Chuyện càng tệ hơn – cực kỳ, cực kỳ tệ – khi tôi đã đứng lên, rời khỏi bàn, tìm một bộ điện thoại và trả lời tất cả những người đã gọi đến cho

tôi. Thế là hỏng mất một buổi tối lãng mạn! Tôi đã hoàn toàn mất cân bằng và biết rằng có gì đó cần phải thay đổi.

Nhiều người cũng gặp phải những hoàn cảnh tương tự. Ví dụ, một số người hy sinh sức khỏe cho một lịch làm việc quá tải, kín đặc. Họ quá bận rộn để tập luyện thể thao thường xuyên. Họ ăn đồ ăn nhanh để tiết kiệm thời gian, tăng cân và sức khỏe bắt đầu khủng hoảng nghiêm trọng. Những người khác thì hy sinh hôn nhân và con cái của mình cho sự nghiệp, sở thích và các công việc tình nguyện. Tất nhiên điều này không xảy ra trong một sớm một chiều. Nó diễn ra từ từ, nhưng chúng ta bắt đầu bấp bênh, mất cân bằng và ngã – đôi khi là ngã rất đau.

Động lực để thành công của tôi mạnh đến nỗi tôi đã dồn tất cả năng lượng của mình cho sự nghiệp và tin vào lời nói dối rằng đây là điều cần thiết để thành công. Lúc đó tôi chỉ biết là, mình sẽ nhận được nhiều sự tôn trọng hơn, nhiều sự tán dương hơn và nhiều tiền hơn, nhưng nếu các quyết định và ranh giới của tôi không thay đổi thì hôn nhân của tôi, sức khỏe của tôi và nhiều thứ khác nữa sẽ bị tổn hại. Tôi cần một kế hoạch vững chắc cho cuộc đời mình, điều có thể giúp tôi xác định được cách để thành công trong mọi khía cạnh quan trọng của cuộc đời – chứ không chỉ trong khía cạnh sự nghiệp và tài chính.

Điều quan trọng là cần chỉ ra rằng sự cân bằng không có nghĩa là “dành một lượng tài nguyên như nhau cho mọi khía cạnh trong cuộc sống”. Mọi người đôi khi ám chỉ điều này khi nói về sự cân bằng giữa công việc và đời sống, cứ như thể họ đã chia đôi tài nguyên của mình giữa công việc và toàn bộ phần còn lại của cuộc sống vậy. Đó không phải là điều chúng tôi đang nói đến.

Chúng ta sẽ tự biến mình thành góc nghéch khi nghĩ rằng cân bằng nghĩa là dành mức độ chú ý ngang nhau cho mọi thứ trong cuộc sống. Sự cân bằng chỉ xảy ra khi có sự xung đột giữa hai điều tương đương. Cân bằng tức là dành một mức độ quan tâm

thích hợp chứ không phải là ngang nhau cho từng hạng mục trong số rất nhiều hạng mục trong cuộc sống của bạn. Điều này có nghĩa là một số hạng mục sẽ được dành nhiều thời gian hơn và một số khác thì ít hơn, nhưng mỗi hạng mục sẽ được nhận một mức độ quan tâm và tài nguyên cần thiết để đưa nó đến một kết quả có mục đích.

Và giờ đây, với tư cách là một người đã lãnh đạo các đội ngũ nhân viên trong suốt 30 năm qua và đã dành 20 năm trong đó để huấn luyện một số lãnh đạo bạn rợn và thành công nhất trong kinh doanh, tôi biết rằng cách chúng ta tự lãnh đạo mình trong cuộc sống có ảnh hưởng lên cách chúng ta dẫn dắt những người xung quanh. Sự lãnh đạo bản thân luôn đi trước sự lãnh đạo nhóm. Chúng ta cần có một cách tiếp cận cân bằng để tích lũy giá trị ròng trong mọi tài khoản quan trọng trong cuộc sống, chứ không chỉ một hoặc hai. Cuối cùng, điều này sẽ cho phép chúng ta tạo được một sự khác biệt lớn nhất và gia tăng giá trị nhiều nhất cho những người xung quanh. Phát triển trong công việc mà không làm suy yếu các lĩnh vực khác trong cuộc sống là điều hoàn toàn có thể. Bản kế hoạch thay đổi định mệnh giúp chúng ta tìm ra và duy trì được sự cân bằng cho chính mình.

LỢI ÍCH SỐ 3: CHỌN LỌC CÁC CƠ HỘI

Khi bước vào cuộc sống trưởng thành, bạn phải tranh giành để có được cơ hội. Bạn nghĩ, phải chỉ mình được nhận vào làm cho công ty này hay tổ chức kia. Hoặc nếu có một công việc thì, phải chỉ mình có thể được mời tham gia dự án này hay dự án kia. Ban đầu, các cơ hội có vẻ ít và khó tìm.

Nhưng khi bước tiếp trong cuộc đời – và nếu làm tốt công việc của mình – thì các cơ hội cứ thế nhân lên. Bạn được mời tham gia nhiều dự án hơn mức bạn có thể. Các cơ hội ngoài công việc cũng nhân lên – các hoạt động xã hội, dự án tình nguyện, nghĩa vụ công dân và nhiều nữa. Có rất nhiều cơ hội tốt mà bạn có thể đầu tư thời gian của mình.

Và còn cả gia đình của bạn. Bạn muốn đầu tư thời gian với bạn đời và cô ấy cũng muốn có thời gian với bạn. Đó không phải là một kỳ vọng phi thực tế, và bạn biết là nó quan trọng cho cuộc hôn nhân của mình. Rồi danh mục việc nhà mà nàng giao cho bạn ngày một nhiều. Mỗi lần bạn sửa hay thay một thứ gì đó thì lại có thêm 2-3 mục nữa được thêm vào. Và nếu bạn có con? Vậy thì những cơ hội và hoạt động lại tăng lên theo cấp số nhân. Các con cũng bận rộn hết như bạn. Trước khi kịp nhận ra thì bạn đã cảm thấy mình giống một người lái taxi, chạy như đưa thoi đưa đón các con đến trường, các buổi tập đá bóng, học đàn và các buổi tiệc sinh nhật.

Sao những điều này lại xảy ra nhanh đến thế? Giờ đây, bạn bị nhấn chìm bởi các cơ hội và không có cách nào để quyết định xem lúc nào thì nên đồng ý, lúc nào thì không. Một bản Kế hoạch Cuộc sống sẽ cho phép bạn gạt bỏ các cơ hội đến với mình và tập trung vào những điều quan trọng nhất.

Năm trước, khi tôi (Michael) viết bản Kế hoạch Cuộc sống đầu tiên của mình, mọi thứ thật điên cuồng. Áp lực công việc rất lớn. Trong khi đó thì ở nhà có Gail và năm cô con gái của chúng tôi, tuổi từ 12 đến 22. Chúng theo học ở bốn trường khác nhau. Hai cô lớn thì đi học đại học, hai cô nhỏ thì học trường phổ thông và cô nhỏ nhất thì đang học trung học. Thêm vào đó, những đứa còn ở nhà thì lại tham gia bóng đá, bóng rổ, học nhạc và các đồ án trong trường học. Nếu bạn tò mò không biết khoảnh khắc trước khi gặp tai nạn tàu hỏa như thế nào, thì tôi khá chắc rằng nó y như vậy đấy!

Nhưng ngay khi có được một bản Kế hoạch Cuộc sống, tôi đã trao cho nó thứ màng lọc mà tôi cần để sắp xếp lại các ưu tiên và tổ chức lại cuộc sống, sau đó bắt đầu thu hẹp các hoạt động của mình lại. Mọi thứ không thay đổi sau một đêm, nhưng tôi đột nhiên có được sự rõ ràng – mà điều này đã cho tôi sự dũng cảm – để điều khiển các cơ hội của mình thay vì bị chúng sai khiến.

Cuối cùng, tôi đã có thể nói có với điều thật sự quan trọng và nói không với (hầu hết) những thứ khác.

LỢI ÍCH SỐ 4: ĐỐI MẶT VỚI THỰC TẠI

Vào năm 1991, đối tác kinh doanh và tôi (Michael) đã phải trải qua một giai đoạn khủng hoảng tài chính. Dù đã gây dựng được một công ty xuất bản độc lập và thành công, nhưng chúng tôi đã phát triển vượt mức vốn lưu động. Trong một thời gian dài, nhà phân phối sách của chúng tôi đã thu hẹp khoảng cách đó bằng các khoản trả trước cho chúng tôi. Nhưng không lâu sau, công ty mẹ của họ muốn lấy lại những khoản trả trước đó. Mặc dù chúng tôi không chính thức bị phá sản, nhưng về cơ bản nhà phân phối đã tịch thu và nắm giữ toàn bộ tài sản của chúng tôi.

Đó là một khoảng thời gian khó khăn. Bối rối, thất vọng và giận dữ, lúc đầu tôi đã đổ lỗi cho nhà phân phối. Nếu họ bán được nhiều sách hơn như đã hứa thì chuyện này đã không xảy ra. Đây là lỗi của họ. Nhưng về sau, tôi thấy rằng mình sẽ vẫn bị bế tắc cho đến khi ngừng đổ lỗi, chịu nhận trách nhiệm và học hỏi hết mức có thể từ sự việc này. Mặc dù khó khăn và eo hẹp, khoảng thời gian đó đã dạy cho tôi một số bài học quan trọng mang tính thay đổi cuộc đời và giúp tôi trở thành con người như hiện nay.

Bạn không thể đến được nơi mình muốn, trừ phi bắt đầu đi từ nơi hiện tại. Thật không may, cuộc sống hiện tại có vẻ như là một nguồn cung vô tận những trò tiêu khiển để tránh né những điều khó khăn trong cuộc sống. Tệ hơn nữa, văn hóa đại chúng đa số đều nói rằng những gì chúng ta gặp phải đều là do kẻ khác gây ra.

Sự thật là, bạn không thể cải thiện những điều bạn không chịu đối mặt hoặc không nhận trách nhiệm về mình. Những vấn đề về sức khỏe, cuộc sống hôn nhân, nuôi dạy con cái, sự nghiệp hay tài chính cá nhân của bạn sẽ không biến mất một cách thần kỳ. Bạn vẫn phải đối diện và xử lý chúng. Điều này sẽ khó thực

hiện được nếu không có một phương pháp và sự trợ giúp từ bên ngoài.

Một bản Kế hoạch Cuộc sống sẽ giúp bạn nhận diện và xử lý các vấn đề hiện tại của bản thân – không phải để bạn tự hành hạ, mà để có thể phát triển một kế hoạch nhằm thay đổi chúng và có được một cuộc sống mà bạn mong muốn.

LỢI ÍCH SỐ 5: HÌNH DUNG VỀ TƯƠNG LAI

Ron và Barb đã kết hôn được 12 năm. Cuộc hôn nhân của họ không tệ, nhưng cũng không phải là tuyệt vời. Họ đã dừng ở một mức độ thoải mái là “cùng tồn tại”. Ron làm việc của Ron, còn Barb làm việc của cô ấy.

Cảm thấy bị bế tắc trong cuộc sống, Ron tham gia vào một nhóm tư vấn. Người đứng đầu nhóm giới thiệu về khái niệm lên Kế hoạch Cuộc sống và lần đầu tiên Ron thấy rằng cuộc hôn nhân của anh đã trở nên tẻ nhạt. Quan trọng hơn, nó đã cho anh cơ hội được hình dung về một tương lai khác. Ron hỏi, tôi muốn một mối quan hệ như thế nào với vợ mình? Điều gì là có thể? Phương pháp lên Kế hoạch Cuộc sống đã tạo ra cảm giác “cần có điều gì đó khác” đối với Ron – một thứ cần thiết cho sự phát triển. Thay vì bằng lòng với hiện trạng, giờ đây anh đang vươn đến một tương lai tốt đẹp hơn trong cuộc hôn nhân của mình.

Luôn hướng về tương lai là điều cần thiết để tận hưởng hôm nay. Bạn cần nhận thức được mình đang ở đâu, nhưng cũng cần thấy được mình đang đi đến đâu. Bạn muốn điều gì trong mỗi hạng mục của cuộc đời? Chúng sẽ như thế nào trong tình trạng tốt đẹp nhất?

Vài năm trước một vài khách hàng đã mời tôi (Daniel) và vợ tôi đến Maldives – một địa điểm nằm trong danh sách những nơi cần đến của dân lướt ván. Tại đó, tôi học với hai huấn luyện viên. Họ đã chụp hình tôi khi đang lướt ván. Trong đa số bức hình, trông tôi luộm thuộm và yếu đuối. Một số bức khác thì

khá hơn nhiều. Sự khác biệt chỉ đến từ một chi tiết, đó là ánh mắt của tôi đang nhìn vào đâu. Mặc dù tôi có thâm niên lướt ván 30 năm, nhưng những bức ảnh lại chỉ ra một sai sót mà những người mới tập lướt ván thường mắc phải. Ánh mắt nhìn vào đâu, thân thể sẽ đi theo đó. Đa phần người mới chơi thường nhìn xuống chân – và họ ngã.

Bài học thật đơn giản. Bạn tập trung vào điều gì thì sẽ nhận được điều ấy. Những gì chúng ta thấy trước mắt tác động lên hành động của chúng ta lúc này. Cách chúng ta sống và lãnh đạo có liên hệ trực tiếp với những gì chúng ta thấy. Điều quan trọng là tương lai có đủ hấp dẫn để giữ được sự tập trung đó hay không. Tôi gọi điều này là sức kéo.

Một mục tiêu cần hấp dẫn được bạn. Khi nhìn vào tương lai, tôi thấy vợ tôi, Sheri và tôi đến năm 75 tuổi vẫn là hai người bạn thân thiết nhất của nhau, và chúng tôi chỉ muốn dành thời gian cho nhau chứ không ai khác. Chúng tôi vẫn là động lực của nhau, chúng tôi vẫn chơi đùa và cùng tận hưởng cuộc sống. Sức kéo là cần thiết để đạt được các mục tiêu của bạn. Bạn cần thấy được một tương lai rõ ràng và đầy cuốn hút, đến nỗi bạn sẽ vượt qua tất cả những trở ngại mà cuộc đời quăng đến để đạt được nó.

Một bản Kế hoạch Cuộc sống sẽ giúp bạn hình dung một tương lai tốt đẹp hơn, quyến rũ hơn. Nó cho bạn cơ hội sử dụng trí tưởng tượng để xây dựng một tương lai tốt đẹp hơn. Sau đó nó sẽ cho bạn thấy những chỗ còn khuyết thiếu để lên kế hoạch và tạo ra các thói quen có thể đẩy bạn lên phía trước. Rất nhiều người trong chúng ta chấp nhận những gì đang là, thay vì những gì có thể là. Chúng ta tự thuyết phục mình rằng mọi thứ sẽ không bao giờ thay đổi. Nhưng chúng có thể thay đổi nếu chúng ta cho phép mình được mơ ước lần nữa.

Loại tương lai nào sẽ đem lại cho bạn động lực?

LỢI ÍCH SỐ 6: TRÁNH NUỐI TIẾC

Cuối cùng, một bản Kế hoạch Cuộc sống sẽ đảm bảo rằng bạn không kết thúc cuộc đời trong sự tiếc nuối. Rất nhiều người dễ bị lạc lối. Đây là vấn đề về sự phó mặc. Và nó là vấn đề về sự không có chủ đích.

Vài năm trước, một người bạn của tôi ngoại tình. Anh ấy thức dậy vào một buổi sáng và tuyên bố: “Cậu biết không, tớ nghĩ hôm nay tớ sẽ ngoại tình.” Không, việc đó diễn ra một cách âm thầm và từ từ hơn thế. Sự phó mặc đã kéo anh chìm xuống, và khi trời lên để thở thì cuộc đời anh ấy đã ở tình trạng lê lết. Vợ chồng thì ly hôn. Những đứa con không muốn nói chuyện với anh ấy. Và rất nhiều người bạn đã quay lưng lại với anh ấy.

Điều tệ nhất là có vẻ như anh ấy không muốn nhận trách nhiệm cho những việc mình đã làm. Anh ấy đổ lỗi cho người khác về những lựa chọn sai lầm của mình. Anh ấy vẽ ra cả một câu chuyện xung quanh nó: người vợ không dành cho anh ấy sự quan tâm mà anh ấy cần. Công việc thì buồn tẻ và anh ấy cần một sự giải trí. Môi trường nuôi dạy tôn giáo hà khắc và đầy tính phán xét gần như đẩy anh đến chỗ nổi loạn. Anh đã không thể kiểm soát được chính mình. Thật đáng buồn, sự phó mặc, không có khả năng hay không muốn bơi ngược dòng đã đẩy anh đến những nơi anh chưa từng nghĩ mình sẽ đến.

Nhưng những bi kịch lớn không phải là điều duy nhất chúng ta cần ngăn chặn. Một khách hàng của chúng tôi, Garrett, muốn trở thành CEO cấp cao của công ty mình, nhưng có một vấn đề. Văn hóa làm việc ở đó thật tệ. Dù nghĩ rằng mình có thể ở lại và thay đổi môi trường đó nhưng Garrett lại sớm nhận ra rằng nó khiến ông thật khốn khổ và ảnh hưởng đến các khía cạnh khác trong cuộc sống của ông. Garrett biết rằng gia đình là quá quan trọng để không cho phép việc đó tiếp tục, nên ông đã rời đi. Không hối tiếc. Trong thời khắc quyết định, bản Kế hoạch Cuộc sống đã cho ông một cơ sở vững chắc. Gia đình của Garrett mới

là điều quan trọng, chứ không phải là việc lèo lái công ty của một người khác. Nhưng điều gì có thể đã xảy ra nếu ông không thấy được điều đó? Ông sẽ phải hối tiếc rất nhiều khi các mối quan hệ trở nên tồi tệ.

Đối với nhiều người, cuộc sống đã không còn được như họ trông đợi. Họ thất vọng, bối rối và chán nản. Nhưng nó không nhất thiết phải như thế. Khi không thể kiểm soát được mọi thứ, bạn vẫn có thể kiểm soát được nhiều điều hơn bạn nghĩ, và bạn có thể sống cuộc đời của mình với một kế hoạch sẽ cải thiện đáng kể cơ hội tới được cái đích mà bạn đã chọn. Bạn có thể kết thúc mà không phải hối tiếc. Một bản Kế hoạch Cuộc sống sẽ cho bạn một sự đảm bảo cần thiết để thành công.

KHI BẠN ĐÁNH MẤT CÂU HỎI VÌ SAO

Người ta lạc lối khi để đánh mất câu hỏi vì sao của mình. Những lý do để tạo ra một bản Kế hoạch Cuộc sống cũng đa dạng như con người vậy. Nhưng điều quan trọng là kết nối được với các lý do của bạn. Bạn thấy được những lợi ích gì từ việc tạo một bản Kế hoạch Cuộc sống?

Điều này càng rõ ràng ngay từ đầu thì càng có khả năng bạn sẽ theo đuổi đến cùng và tạo được kế hoạch của mình. Điều quan trọng là càng có khả năng bạn sẽ thật sự sống theo nó. Và sau cùng, đó là mục đích thật sự. Trong phần tiếp theo, chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn cách để bắt đầu.

PHẦN HAI
LÊN KẾ HOẠCH

THIẾT LẬP DI SẢN CỦA CHÍNH BẠN

“Tất cả những kỳ vọng bên ngoài, tất cả niềm tự hào, tất cả nỗi sợ xấu hổ hay sợ thất bại – những điều này sẽ tiêu tan khi bạn đối mặt với cái chết, chỉ còn lại điều thật sự quan trọng.”

— Steve Jobs

Mike, bạn của tôi (Michael) vừa có sức khỏe, vừa thông minh lại vừa vui tính. Anh ấy đùa vui nhiều hơn bất kỳ ai mà tôi biết. Thậm chí cả bệnh ung thư cũng không lấy đi được sự vui tính của anh ấy.

Căn bệnh đã gây bất ngờ cho tất cả mọi người. Trong một lần dùng bữa trưa với tôi trước khi bước vào trận chiến, Mike nói rằng bệnh ung thư đã khiến anh có ý thức hơn về thời gian. Anh nói rằng phải chỉ anh dành nhiều thời gian hơn cho những người quan trọng nhất trong cuộc đời mình, nhất là người vợ mà anh yêu thương, Gabby. “Tất cả chúng ta đều sẽ chết,” anh nói, “tôi chỉ không nhận ra điều đó sớm hơn.” Anh cảm thấy mình đã lãng phí rất nhiều thời gian.

Vài tháng sau, Gabby gọi điện cho tôi. Dù đã trị liệu nhưng khối ung vẫn di căn lên não. Hôm sau, tôi mua vé máy bay đến thăm Mike đang nằm viện – một ngày sau sinh nhật lần thứ 38 của anh.

Tôi bước vào phòng bệnh mà không báo trước. Mike ngồi đó trên giường, giữa đồng dây và ống quần đầy mình. Mike như một cái xác hốc hác, bởi căn bệnh ung thư đã ăn mòn thân thể. Anh tròn

mắt: “Cậu làm gì ở đây vậy? Cậu có việc ở đây à, hay cậu đến đây để lướt ván... hay gì thế?”

“Tôi chỉ đến để thăm cậu thôi,” tôi nói. Đó là lần đầu tiên tôi thấy cậu bạn mạnh mẽ của mình sợ hãi. Tôi có thể thấy điều đó trong đôi mắt và ở đôi tay run run của anh.

Tiến đến giường bệnh, tôi hỏi thăm Mike. Anh nắm lấy tay tôi và trả lời, nén lại dòng nước mắt: “Không khỏe bạn à. Đây là cơn ác mộng tồi tệ nhất đời tôi, nó đã di căn lên não và tôi chưa sẵn sàng.”

Chúng tôi cùng cầu nguyện, nói chuyện về gia đình, về công việc, về những điều quan trọng nhất. Mike không tức giận hay đau khổ, anh chỉ đang thấy xung đột – cố tỏ ra mạnh mẽ nhưng lại không biết tương lai sẽ ra sao và những nỗi sợ theo sau nó.

Vài tiếng sau, tôi cố nén nước mắt và nói lời tạm biệt. “Đừng thương tiếc tôi,” Mike nói, “tôi có thể sống lâu hơn cả cậu. Chẳng ai biết được khi nào thì chúng ta phải đi.” Dù phũ phàng nhưng đó lại là một thực tế.

Hai tiếng sau, tôi lên đường trở về nhà. Khi máy bay ở trên vùng trời California, tôi được ngắm cảnh mặt trời lặn tuyệt đẹp trên biển Thái Bình Dương và nhớ lại cảnh mặt trời mọc cùng ngày hôm đó. Bấy lâu nay, tôi vẫn luôn xem mặt trời lặn và mặt trời mọc là hai sự việc khác hẳn nhau. Nhưng một ngày ở bên Mike và sự qua đời của anh không lâu sau đó, đã nhắc nhở tôi rằng, sự lặn là một phần của sự mọc.

Vấn đề là điều gì xảy ra giữa hai thời điểm đó. Nó đúng cho một ngày, và cũng đúng cho cả một đời. Vấn đề là đa số chúng ta thường bị vướng vào những hoạt động nhất thời, đến nỗi không thể đứng lại để tự hỏi: Tất cả những việc này sẽ đi đến đâu? Nó sẽ kết thúc như thế nào nếu mình chỉ đi theo con đường này?

Hãy tua nhanh bộ phim của cuộc đời bạn để có câu trả lời. Như thế nào? Hãy đọc tiếp.

Bắt đầu từ đoạn kết

Khi nghĩ về di sản của mình, chúng ta cần bắt đầu từ đoạn kết. Điều này là hiển nhiên đối với các hoạt động khác. Chẳng hạn, điều đầu tiên bạn làm khi lên kế hoạch cho kỳ nghỉ là chọn một điểm đến. Điều đó sẽ quyết định mọi thứ khác – đến đó bằng phương tiện nào, cần chuẩn bị những trang phục gì, các phương án chỗ ở và những hoạt động mà bạn có thể tham gia ở đó.

Nếu nó đúng với việc tận hưởng một kỳ nghỉ thì nó còn đúng hơn rất nhiều với việc vạch ra một lộ trình cho cuộc sống. Bạn muốn đạt được những kết quả nào? Đoạn kết sẽ quyết định mọi thứ khác – các nhân vật mà bạn muốn có trong câu chuyện của mình, vai trò của họ trong cuộc sống của bạn (và vai trò của bạn trong cuộc sống của họ), các dự án mà bạn khởi đầu và cách bạn xử lý các mối quan hệ của mình.

Có một đoạn trong Kinh Thánh Hebrew nói rằng: “Xin dạy chúng con đếm tháng ngày mình sống, ngõ hầu tâm trí được khôn ngoan.” Trừ phi dành thời gian để nhìn lại toàn cảnh và đối diện với sự thật là cuộc đời thực sự ngắn ngủi, chúng ta mới mạo hiểm đến một cái đích mà chúng ta không hề lựa chọn – hoặc chí ít là một cái đích mà chúng ta sẽ không muốn chọn.

Suốt 20 năm qua, các nhà huấn luyện của Building Champions đã hướng dẫn khách hàng viết diếu văn cho chính mình, như thể nó sẽ được đọc trong ngày hôm nay. Đó là một bài tập có sức mạnh, giúp mọi người có được sự chuẩn bị để viết một bản Kế hoạch Cuộc sống giàu ý nghĩa và đầy sức mạnh. Vì sao vậy? Nó cần đến cả khối óc lẫn trái tim, những thứ mà chúng tôi phát hiện là rất cần thiết để bản Kế hoạch Cuộc sống của một người thực sự đưa đến một sự thay đổi thật sự và lâu dài. Trong lễ tang của bạn, một người trong gia đình hoặc có lẽ là một vài người

bạn sẽ đọc một bài diếu văn, một bản “ngôn từ đẹp” về cuộc đời của bạn. Tại bàn tiếp tân sau khi kết thúc tang lễ, những ngôn từ đẹp đó vẫn sẽ tiếp tục được nhớ đến. Mọi người sẽ kể những câu chuyện về bạn và chia sẻ với nhau rằng bạn thật sự có ý nghĩa như thế nào đối với họ. Hãy hình dung bạn có thể đến tham dự chính tang lễ của mình và hãy lắng nghe những cuộc trò chuyện đó.

Những người thân thiết nhất sẽ nhớ gì về cuộc đời bạn?

Họ sẽ kể với nhau những câu chuyện gì?

Liệu những câu chuyện đó sẽ khiến họ cười, khóc, thở dài hay cả ba?

Họ sẽ nói ngắn gọn về ý nghĩa của cuộc đời bạn đối với họ như thế nào?

Những ngày tháng của chúng ta cộng lại thành một đời. Ở phía cuối cuộc đời đó, những người gần với bạn nhất sẽ nói gì về bạn, họ sẽ nhớ đến điều gì, họ sẽ đánh giá những di sản bạn để lại như thế nào? Tin xấu là khi đã qua đời thì bạn sẽ không thể kiểm soát được việc đó. Bạn sẽ để lại tất cả những gì bạn có – những cái tốt, cái xấu hay cái tệ hại.

Tin tốt là bạn vẫn còn thời gian. Tương lai chứa đầy những cơ hội. Bạn vẫn có thể gây ảnh hưởng lên những cuộc trò chuyện mà họ sẽ nói khi bạn qua đời. Bạn có thể định hình suy nghĩ của họ bằng các lựa chọn đưa ra ngay từ bây giờ.

Như chúng tôi đã nhắc đến trong Chương 2, “Hiểu rõ sứ mệnh của bạn”, một bản Kế hoạch Cuộc sống là câu trả lời cho ba câu hỏi quan trọng. Đã đến lúc để trả lời cho câu hỏi thứ nhất: Chúng ta muốn mình được nhớ đến như thế nào? Câu hỏi này buộc bạn phải cân nhắc đến các di sản của mình.

Đúng, bạn sẽ để lại một di sản

Thường thì chúng ta chỉ sử dụng từ di sản khi nói về những người giàu có và nổi tiếng. Rõ ràng là Abraham Lincoln đã để lại một di sản. Cornelius Vanderbilt cũng vậy. Martin Luther King Jr. và Margaret Thatcher cũng thế. Vậy còn chúng ta? Chắc chắn là chúng ta cũng có rồi.

Di sản của chúng ta bao gồm tinh thần, trí tuệ, các mối quan hệ, nghề nghiệp và vốn xã hội mà chúng ta để lại. Đó là toàn bộ niềm tin của bạn, những giá trị mà bạn đi theo, sự yêu thương mà bạn biểu hiện và những việc bạn làm cho người khác. Đó là con dấu khắc hình dáng của bạn mà bạn để lại khi chết đi.

Sự thật là tất cả mọi người đều đang trong quá trình tạo ra – và để lại – một di sản. Câu hỏi đặt ra không phải là “Bạn sẽ để lại một di sản chứ?” mà là “Bạn sẽ để lại di sản gì?” Càng sớm nhận ra và đối diện với điều này bao nhiêu thì bạn càng có thể bắt đầu tạo được nó sớm bấy nhiêu. Dù muốn hay không thì cuộc sống hiện tại của bạn luôn là điều định hình cho di sản của bạn sau này. Bạn có ảnh hưởng nhất định đến tất cả những người xung quanh. Bạn sẽ tạo ảnh hưởng tốt hoặc xấu lên cuộc sống của họ. Nói theo cách khác, cuộc sống của bạn là quan trọng. Bạn ở đây là có lý do. Nhiệm vụ của bạn là tìm ra lý do đó.

Tin tốt là bạn có thể xây dựng những điều mà những người quan trọng nhất đối với bạn nhớ về bạn. Những lựa chọn trong suy nghĩ, lời nói và hành động của bạn sẽ có ảnh hưởng nhất định lên họ. Chúng ta sẽ lựa chọn những điều đó trong các chương sau, tại đây chúng tôi muốn giúp bạn xác định rõ xem bạn muốn tạo ra những ký ức nào.

Như đã gợi ý, sẽ rất có ích khi bạn hình dung về lễ tang của mình. Hãy tự hỏi: “Tôi muốn người khác nhớ về mình như thế nào sau khi mất?” Bạn sẽ muốn những người thân thiết nhất nói gì về bạn?

Đừng bỏ lỡ bước này. Những bản Kế hoạch Cuộc sống hấp dẫn và hiệu quả nhất được tạo ra bởi những người theo sát với quy trình tạo lập và làm theo kế hoạch của mình. Mọi phần dù nhỏ nhất của bạn đều phải tham gia vào công đoạn này. Hãy cởi mở với chính mình. Bạn cần nắm bắt được các giá trị chân thật nhất của mình. Bằng cách nhìn vào lượng thời gian còn lại và đối diện với sự bất tử, bạn có thể khiến trí óc và trái tim cùng tham gia một cách hào hứng và mạnh mẽ nhất.

“Dường như nó đã biến tôi thành một người lãnh đạo giỏi.” Janet chia sẻ khi chúng tôi hỏi cô về tác động của việc lên Kế hoạch Cuộc sống. “Tôi thấy mình giàu lòng trắc ẩn và gắn kết với mọi người hơn.” Cô nói rằng bài tập về tang lễ là phần khai sáng nhất trong toàn bộ quá trình. Nó đã giúp cô trở nên khiêm tốn và nhận thức rõ hơn về bản thân, mà điều này đã thay đổi hoàn toàn văn hóa tại doanh nghiệp của cô.

Viết bài diếu văn của bạn

Có một cách để viết được một bài diếu văn cuốn hút, đó là viết ra một loạt các “Tuyên bố Di sản” ngắn về điều bạn muốn những người quan trọng trong cuộc đời bạn nhớ về bạn. Đây là cách làm:

1. Xác định các mối quan hệ then chốt. Bước đầu tiên là xác định những nhóm người nào sẽ đến tham dự lễ tang của bạn. Để làm bài tập này, hãy giả định rằng tất cả những ai có mối quan hệ với bạn trong hôm nay, cho dù họ già hơn bạn, đều sẽ có mặt ở đó. Tức là bao gồm gia đình, bạn bè và các đối tác công việc. Chúng tôi không gợi ý bạn nên viết một đoạn văn về từng người bạn nghĩ họ sẽ có mặt tại lễ tang của mình, vì có thể sẽ có đến hàng chục thậm chí hàng trăm người. Ví dụ, “đối tác công việc” là đủ, không cần phải viết rõ tên từng người. Các thành viên trong gia đình cũng vậy. “Con cháu” là bao gồm hết cả rồi, không cần phải liệt kê từng người. Dưới đây là vài ví dụ về những người có thể tham dự tang lễ của bạn:

Chúa

Vợ/chồng

Các con và/hoặc các con riêng

Cha mẹ

Anh chị em

Đồng nghiệp

Khách hàng và nhóm nhân viên

Bạn bè

Những người bạn đã từng tư vấn

Các thành viên của cộng đồng/nhà thờ/hội thánh mà bạn tham gia.

Danh sách của bạn không cần phải bao gồm tất cả những mục này. Và bạn sẽ muốn cá nhân hóa nó. Chẳng hạn, hãy viết vào danh sách tên thật của người vợ hoặc chồng của bạn. Số người hay nhóm người mà bạn liệt kê và độ dài của bản Tuyên bố Di sản hoàn toàn tùy thuộc vào bạn. Mục đích là để bạn liệt kê thật nhiều và viết càng nhiều càng tốt, đủ để bạn có thể ý thức rõ ràng về cách mà bạn muốn mọi người nhớ về bạn. Hãy luôn nhớ rằng đây chỉ là những khả năng. Điều quan trọng là họ đại diện cho những nhóm người mà bạn vẫn còn có thể gây ảnh hưởng. Miễn là họ còn sống và bạn còn sống, tức là bạn còn có thể tạo một ảnh hưởng tích cực.

2. Miêu tả cách bạn muốn mỗi nhóm người nhớ về bạn. Một cách để làm việc này là sử dụng định dạng câu: “Tôi muốn (tên của hạng mục quan hệ) nhớ rằng...” Ví dụ, đây là cách mà Karen, một bà nội trợ, nói cô muốn chồng nhớ về mình:

Tôi muốn Gary nhớ rằng, anh luôn là người bạn rất thân của tôi. Tôi muốn anh ấy nhớ rằng anh ấy đã rất tin tưởng tôi và tôi đã luôn hỗ trợ, trân trọng và khích lệ những ước mơ của anh ấy. Tôi muốn anh ấy nhớ rằng, chúng tôi đã có một mối quan hệ bền chặt và năng lực cá nhân của mỗi người đã làm vững chắc thêm cho cuộc hôn nhân tuyệt vời của chúng tôi. Tôi muốn anh ấy nhớ rằng, chúng tôi đã hoàn toàn thu hút nhau về thể xác, tinh thần và cảm xúc.

Dưới đây là cách mà Chad, một giáo viên dạy sử nói về cách mà ông muốn con cái nhớ về mình:

Tôi muốn được nhớ đến như một người cha luôn theo sát cuộc đời chúng. Tôi muốn chúng nghĩ đến cách tôi luôn có thể nói về bất cứ điều gì. Tôi muốn chúng nhớ rằng tôi đã dẫn dắt gia đình một cách có mục đích như thế nào. Tôi muốn chúng nhớ tôi đã dạy chúng qua những trải nghiệm đáng nhớ. Tôi muốn chúng nhớ đến sự quan tâm rất nhiều mà tôi dành cho chúng.

Donna, giám đốc của một công ty chế tạo, nói rằng đây là những gì cô ấy muốn các đồng nghiệp nhớ về mình:

Tôi muốn họ nhớ về tôi như một người lãnh đạo luôn biết đặt sang một bên những mối quan tâm cá nhân và giúp họ đạt được các mục tiêu cá nhân và công việc. Tôi muốn họ công nhận rằng tôi luôn nói với họ sự thật, kể cả khi sự thật đó thật khó nghe, bởi họ biết tôi yêu thương và muốn giúp đỡ họ.

3. Hãy viết sao cho các Tuyên bố Di sản hấp dẫn hết mức có thể. Hãy nhớ rằng, nếu bản Kế hoạch Cuộc sống của bạn đủ hấp dẫn để định hình tương lai thì nó cần có sự tham gia của cả trí óc và trái tim bạn. Cả hai đều rất cần thiết. Một cách để biểu đạt phần trái tim là hãy khiến cho bản Tuyên bố Di sản của bạn càng cụ thể và rõ ràng càng tốt. Ví dụ, thay vì nói:

Tôi muốn Sheila nhớ đến khoảng thời gian chúng tôi đã dành cho nhau.

Thì bạn có thể nói điều gì đó như sau:

Tôi muốn Sheila nhớ đến những lúc chúng tôi chung vui, những lúc cùng chia sẻ nỗi buồn, những lúc bàn về những điều quan trọng trong cuộc sống và cả những khi ngắm mặt trời lặn trong vòng tay nhau.

Những ví dụ này phản ánh việc một người sẽ muốn mọi người nhớ đến mình như thế nào. Tất cả đều bắt đầu bằng “Tôi muốn người này, người kia nhớ đến...” và đây là cách làm tuyệt vời. Nhưng nếu thấy khó bắt đầu, bạn cũng có thể thử một cách khác. Hãy hình dung lễ tang của bạn giống một cảnh trong phim. Khi gia đình và bạn bè đứng lên phát biểu, họ sẽ nói gì? Hãy cứ đạo diễn đi – bạn là người viết kịch bản mà. Bạn sẽ muốn và mong họ sẽ nói gì? Hãy ghi lại những ý nghĩ đó và bạn đang làm được việc này rồi.

Khi hoàn tất, bạn sẽ có một tập hợp các Tuyên bố Di sản mà bạn có thể viết vào điều văn của mình. Mấu chốt là hãy viết nó như thể hôm nay chính là ngày diễn ra tang lễ của bạn, chứ không phải vào một ngày nào đó trong tương lai. Dưới đây là ví dụ của Tom. Bạn có thể xem toàn bộ điều văn của anh ấy và các điều văn ví dụ khác ở phần mẫu “Kế hoạch Cuộc sống” ở phía cuối cuốn sách:

Tom được biết đến là người đàn ông của gia đình, người có sứ mệnh tạo ra những ảnh hưởng tích cực lên cuộc đời của con cái. Ông và vợ mình, Lisa, đã coi các con, các cháu và các chất làm ưu tiên trong cuộc sống của họ. Lisa là tình yêu của cuộc đời ông, và họ đã dành nhiều tháng ngày bên nhau trong tình yêu và tiếng cười, hai người cùng với gia đình tuyệt vời của họ.

Ba người con của Tom từ nhỏ luôn đi theo sự chỉ dạy của ông. Khi còn trẻ, ông đã huấn luyện rất nhiều đội bóng rổ và bóng chày, luôn nhấn mạnh cùng một bài học: hãy vui vẻ, nhanh nhẹn và mang một tinh thần thể thao cao thượng. Con cái ông

không bao giờ quên những bài học đó và nhận ra rằng những bài học đó không chỉ áp dụng trong thể thao mà còn trong cuộc sống: hãy vui vẻ, làm việc chăm chỉ và đối xử với người khác bằng lòng tốt và sự trân trọng.

Sau một sự nghiệp lâu dài trong ngành thể chấp, bao gồm 20 năm làm chủ một công ty thể chấp phát đạt, Tom trở thành huấn luyện viên bóng rổ cho trường trung học. Hàng trăm vận động viên bóng rổ từng được ông huấn luyện đang tham dự lễ tang của ông, chủ yếu vì ông đã quan tâm đến họ như những người thân hơn là như các vận động viên thể thao.

Sự cân bằng cuộc sống là điều mà Tom tin bằng cả trái tim. Ông luôn cố gắng thấm nhuần tầm quan trọng của sự cân bằng vào tất cả những người ông gặp, và cuộc đời ông là một tấm gương cho những người khác noi theo.

Bằng việc viết bài điều văn như thế nó được phát biểu vào hôm nay, bạn có thể bắt đầu nghĩ đến việc phải làm gì để biến những hình ảnh ký ức đó thành sự thật.

Tận dụng hết mức khoảng thời gian còn lại

Eugene O'Kelly, cựu CEO của KPMG, một trong những công ty kế toán lớn nhất thế giới, bị chẩn đoán ung thư não giai đoạn cuối ở tuổi 53. Các bác sĩ nói với ông rằng ông còn khoảng ba tháng nữa. Ông nhanh chóng kết luận rằng mình chẳng thể nào phục hồi được nữa. Khó có thể có một phép lạ. Ông buộc phải làm công việc mà đa phần chúng ta đang nghĩ đến – nghĩ về cái chết đang cận kề và những ảnh hưởng của ông lên những người khác.

Trong 90 ngày tiếp theo, ông xác định sẽ ra đi một cách an lành. Theo phong cách của một CEO thực thụ, ông đã xác định mục tiêu cho riêng mình: viết danh sách những mối quan hệ quan trọng mà ông muốn “tháo gỡ”. Bằng cách này, ông muốn mang lại sự gần gũi hơn cho những mối quan hệ đó và để họ biết rằng

họ có ý nghĩa như thế nào với ông. Không giống như chúng ta, ông không có thời gian để chần chừ. Ông không thể chỉ việc thêm điều này vào danh sách “một ngày nào đó/có thể”, vì số ngày còn lại của ông đã sắp hết rồi. Cái chết đang chờ đợi ông.

Trong những ngày tháng ít ỏi cuối cùng này, ông quyết định sẽ tạo nhiều “khoảnh khắc hoàn hảo” nhất có thể. Ý định của ông là thu xếp các cuộc gặp với những người khác trong một cảm giác thời gian dừng lại – một khoảnh khắc đầy hiện tại, khi quá khứ được bỏ lại phía sau và tương lai được dẹp sang một bên.

Ông chủ ý loại bỏ những gián đoạn và những thứ gây sao nhãng. Ông tắt điện thoại. Mở rộng trái tim. Điều duy nhất quan trọng đối với ông là khoảnh khắc này – những người đang ở cùng ông và cuộc trò chuyện với họ ngay lúc này.

Mặc dù cuộc đời thật ngắn ngủi, ông đã tạo ra một tác động lâu dài đối với những người xung quanh bằng cách sử dụng thời gian còn lại một cách có chủ đích. Không ai trong chúng ta biết mình còn lại bao nhiêu thời gian. Chúng ta có thêm 30 năm nữa, hay 30 phút nữa? Lời tuyên bố chia ly của Mike, bạn của Daniel, là hoàn toàn chính xác. Chúng ta không thể biết được. Nhưng chúng ta có thể tạo ra một sự khác biệt và bắt đầu xây dựng di sản của chính mình ngay từ hôm nay.

XÁC ĐỊNH CÁC ƯU TIÊN

“Hãy quyết định điều bạn muốn là gì, quyết định xem bạn muốn đánh đổi điều gì để có được nó. Hãy thiết lập các ưu tiên và hành động.”

— H. L. HUNT

Khi cuộc Đại suy thoái bắt đầu vào tháng 8 năm 2007, nhiều khách hàng đã buộc phải cắt giảm triệt để chi tiêu. Tôi (Daniel) thật sự cảm thấy áp lực từ việc mau chóng mất đi khách hàng. Đây là mở đầu cho giai đoạn suy-t-chết của công ty tôi. Cộng sự của tôi, Barry, và tôi quyết định lánh xa tình trạng lộn xộn trong một ngày và xem xem liệu chúng tôi có thể nhìn rõ được tình hình không. Chúng tôi đem cần câu và sổ ghi chép ra sông Deschutes. Barry đi ngược dòng, tôi đi xuôi dòng.

Vài tiếng sau chúng tôi gặp lại nhau. “Có suy nghĩ nào đến với cậu không?” Barry hỏi. Tôi nói rằng, tôi thấy như chúng tôi đang ở giai đoạn đầu của một đợt khó khăn trầm trọng. Ngày tháng của tôi trôi tuột đi với công việc nhằm giữ cho công ty khỏi dính vào nợ nần. Thay vì có chiến lược cho quỹ thời gian và các ưu tiên của mình, tôi lại hành động theo kiểu phản ứng thụ động và chạy từ đồng lửa này sang đồng lửa khác. Trong lúc suy ngẫm, tôi thấy cần phải lùi ra xa khỏi công việc để xem xét và tìm cách để đổi mới.

Việc này là cực kỳ trái với trực giác, nhưng tôi linh cảm đó là điều đúng đắn nên làm. Thêm nữa, tôi biết rằng nhân viên của tôi có thể xử lý công việc khi không có mặt tôi trong thời gian ngắn (đây hẳn là một mục tiêu lớn cho mọi nhà lãnh đạo). Trên

đường đi ra, tôi dặn Barry rằng hãy chỉ gọi cho tôi nếu công ty hết sạch tiền, mà đó là điều hoàn toàn có thể xảy ra. Bờ vực đã ở ngay trước mắt.

Tôi dành vài tuần cùng gia đình ở Mexico và sau đó dành hai tuần để kỷ niệm 20 năm ngày cưới với vợ. Dù yêu công việc, nhưng bản Kế hoạch Cuộc sống vẫn luôn nhắc nhở tôi điều gì mới thật sự là quan trọng. Đây rõ ràng là một khoảng thời gian phong phú, lành mạnh đối với tôi và gia đình. Đó cũng là một điều tuyệt vời cho việc kinh doanh của tôi.

Chính trong khoảng thời gian nghỉ phép này, tôi đã lên ý tưởng cho một sản phẩm mới mà đã giúp công ty đi lên – Trải nghiệm Building Champions. Ngoài các chương trình huấn luyện một kèm một, nó còn đưa công ty đến với không gian hội thảo; thu hồi lại những tổn thất của công ty và cho phép chúng tôi phục vụ khách hàng theo một cách mới mẻ ngay giữa lúc nền kinh tế đang gặp khó khăn; và đưa chúng tôi lên vị trí hàng đầu trong ngành công nghiệp đào tạo lãnh đạo kinh tế. Trong bối cảnh kinh tế năm 2008, tôi không nghĩ mình có thể dành một sự quan tâm cần thiết để tạo ra và đưa vào hoạt động ý tưởng mới này mà không có khoảng thời gian nghỉ phép giữa chừng ấy.

Chúng ta có xu hướng nghĩ rằng những người làm việc hiệu quả thường bận rộn. Không phải vậy, trừ phi họ bận với đúng việc. Khi mọi thứ trong công việc hay trong cuộc sống trở nên bận rộn và sốt sắng, chúng ta thường quên mất những ưu tiên của mình. Nhưng bằng cách luôn giữ cho những điều thật sự quan trọng ở ngay trong tầm mắt, chúng ta sẽ có được góc nhìn cần thiết để đưa ra các quyết định tốt hơn.

Những người sống và lãnh đạo bằng một tâm thái vui vẻ và hài lòng nhất là những người có các ưu tiên rõ ràng. Họ biết mình làm tốt nhất việc gì và lấp đầy ngày tháng bằng nhiều hoạt động đó hơn. Nếu bạn có thể ủy thác, tạm hoãn hay từ bỏ nó thì rất có

thể nó không phải là một ưu tiên đối với bạn. Hoặc nó không nên là một ưu tiên.

Chúng tôi không nói rằng nếu có thể tìm ra các ưu tiên của mình thì cuộc đời của bạn sẽ trở nên tuyệt vời. Nhưng bạn cũng nên thêm lợi thế về phía mình chứ, phải không? Số ngày bạn có là hữu hạn. Người thông thái nhất trong chúng ta hiểu rằng chỉ có 52 ngày thứ Bảy trong một năm để ở cùng các con. Có việc nào khác để làm vào một ngày thứ Bảy không? Tất nhiên là có. Nhưng nếu không tìm ra cách để nói “Không” với điều hay thì bạn sẽ không có cơ hội để nói “Có” với điều tuyệt vời.

Như chúng tôi đã đề cập, một bản Kế hoạch Cuộc sống là câu trả lời cho ba câu hỏi có sức mạnh. Giờ đây là lúc để trả lời cho câu hỏi số hai: Điều gì là quan trọng nhất?

ĐIỀU GÌ LÀ TỐT NHẤT CHO BẠN?

Đây có thể là câu hỏi mà bạn chưa từng nghĩ đến. Có lẽ bạn đã để cho những người khác quyết định thay mình rằng điều gì nên là quan trọng – có lẽ là cha mẹ, vợ/chồng hay thậm chí là sếp của bạn. Tất cả chúng ta đều phải đối mặt với một sức ép rất lớn về vấn đề này.

Những kỳ vọng từ bên ngoài rằng, chúng ta nên thế nào và nên làm gì thường tự dung nạp vào hệ thống giá trị của chúng ta. Ví dụ, nhiều người được bảo là họ cần phải học đại học và thậm chí nên theo đuổi một cấp học cao hơn. Nhưng vì sao vậy? Bạn đã xem những thống kê về tỷ lệ sinh viên tốt nghiệp không có việc làm chưa? Các kênh đưa tin thường đăng tải bài viết về vấn đề này. Trên thực tế, đó là một chủ đề hoàn toàn mới trong báo chí – những sinh viên tốt nghiệp đầy nợ nần có thể phân tích Ulysses trong khi giới thiệu về thực đơn cà phê latte. Tất nhiên không có gì sai với nghề pha chế cà phê – miễn là bạn muốn làm hoặc có thể chi trả cho đại học bằng số tiền tip bạn nhận được.

Thực tế là dù áp lực xã hội rất mạnh mẽ thì đại học không phải là thứ dành cho tất cả mọi người. Trong cuốn *Is college worth it?* (tạm dịch: Có đáng bỏ thời gian cho đại học không?), cựu Bộ trưởng Bộ Giáo dục Hoa Kỳ William J. Bennett và sinh viên tốt nghiệp ngành nghệ thuật tự do David Wilezol đã công nhận rằng, các học sinh phổ thông giỏi và có năng lực sẽ thật sự đánh mất năng lực kiếm tiền nếu họ đi học một trường đại học nào đó, thay vì gia nhập thẳng vào lực lượng lao động sau khi tốt nghiệp.

Bạn phải làm điều đúng với bản thân. Chẳng có lý gì phải đi chạy đua với gia đình Joneses² nếu họ đang đi đến một nơi mà bạn không muốn đến. Nhưng bạn phải lựa chọn nơi muốn đến trước khi bạn tránh khỏi sự phó mặc văn hóa đó. Trong chương này, chúng tôi muốn bạn xác định xem điều gì là quan trọng nhất đối với bạn. Điều gì là thiết yếu? Những ưu tiên của bạn là gì?

² *Phim The Joneses (Gia đình Joneses): Một bộ phim của đạo diễn Derrick Borte. Kể về một gia đình hoàn hảo chuyển đến sống ở vùng ngoại ô và khiến tất cả mọi người ở đó phải ghen tị với sự giàu có và hạnh phúc của mình. Vấn đề duy nhất là họ không phải một gia đình, mà là nhân viên của một công ty quảng cáo bí mật.*

NHẬN DIỆN CÁC TÀI KHOẢN CUỘC SỐNG

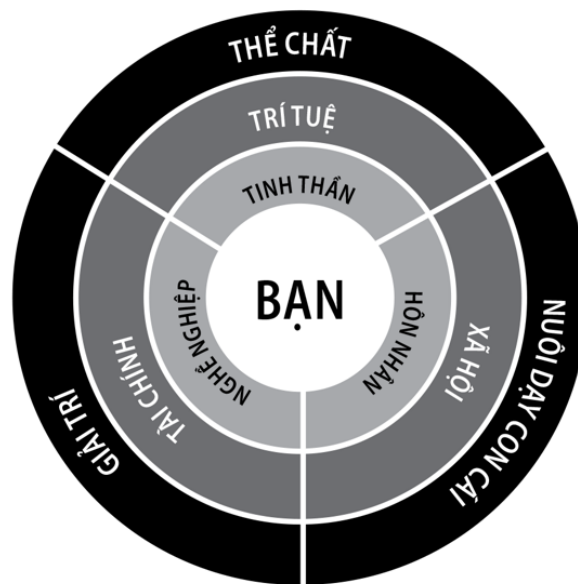
Hãy bắt đầu bằng việc nghĩ về tất cả những bộ phận đa dạng cấu thành nên cuộc sống của bạn. Đa số mọi người có thể phân loại cuộc sống của mình thành 7 đến 12 lĩnh vực riêng biệt. Chúng tôi gọi đây là những “Tài khoản Cuộc sống”. Sau nhiều năm huấn luyện, dưới đây là chín tài khoản thường gặp nhất:

Lưu ý rằng sơ đồ Tài khoản Cuộc sống gồm ba hình tròn đồng tâm xuất phát từ điểm giữa – là bạn.

Vòng tròn Bản chất. Vòng tròn nhỏ nhất gồm các hoạt động xoay quanh mối quan hệ giữa bạn và chính mình. Nó bao gồm các khoản về tinh thần, trí tuệ và thể chất.

Vòng tròn Liên hệ. Vòng tròn thứ hai là tập hợp các hoạt động xoay quanh mối quan hệ giữa bạn và người khác: các tài khoản về hôn nhân, nuôi dạy con cái và xã hội (ví dụ: tình bạn, nhà thờ hay hội thánh, hội sách, v.v.).

Vòng tròn Hành sự. Vòng tròn thứ ba là tập hợp tất cả các hoạt động xoay quanh mối quan hệ giữa bạn và sản phẩm của bạn: các tài khoản về nghề nghiệp (công việc), giải trí (các sở thích) và tài chính.



Sơ đồ này không phải là một mẫu cố định. Nó chỉ là một cách để giúp bạn thấy được rằng cuộc sống không chỉ có một tài khoản. Nó không chỉ có công việc, nó không chỉ có hôn nhân. Nó không chỉ có tiền bạc. Nó là một tập hợp những điều bạn quan tâm, các trách nhiệm, ước mơ và những hoạt động có liên hệ với nhau.

Nhiệm vụ của bạn trong phần này của bản Kế hoạch Cuộc sống là tạo một “Sơ đồ Tài khoản” của chính mình. Bạn sẽ cần liệt kê

các Tài khoản Cuộc sống quan trọng đối với bạn.

Chúng tôi gợi ý rằng bạn hãy bắt đầu bằng chín điều được ghi trong sơ đồ trên, nhưng cũng có thể thêm hoặc bớt tùy ý bạn. Đây là về các ưu tiên của bạn chứ không phải của chúng tôi. Sơ đồ Tài khoản của bạn có thể có bao nhiêu tài khoản tùy thích. Chúng tôi đã thấy có các bản Kế hoạch Cuộc sống chỉ có năm tài khoản và có bản nhiều đến 12 tài khoản.

Ví dụ, Jerry có chín tài khoản:

Bản thân

Hôn nhân: Sandra

Con cái: Micah, Jeffery và Annie

Cha mẹ và anh chị em

Bạn bè

Sự nghiệp

Tài chính

Sáng tạo

Thú nuôi

Hannah có tám tài khoản:

Đức tin

Chăm sóc bản thân

Gia đình: Charles, Julie và Tommy

Gia đình mở rộng

Tài chính

Công việc

Dạy học

Phiêu lưu.

Dưới đây là bốn điều để bạn cân nhắc trong khi lập danh sách của mình:

1. Các Tài khoản Cuộc sống của bạn là mang tính cá nhân. Nếu đang độc thân thì bạn có thể không có tài khoản về hôn nhân. Nếu chỉ vừa kết hôn, bạn có thể không có tài khoản về nuôi dạy con cái. Cũng có thể bạn không ở trong giai đoạn muốn thêm một tài khoản về giải trí (sở thích hoặc thú vui mà bạn theo đuổi ngoài nghề nghiệp chính).

2. Các Tài khoản Cuộc sống có thể được đặt tên tùy ý theo cách của bạn. Hãy chọn bất kỳ tên gọi nào có ý nghĩa với bạn, mặc dù chúng tôi thấy rằng việc đặt một cái tên cụ thể vào lúc thích hợp cho tài khoản đó là tốt nhất. Bạn cũng có thể chọn một tài khoản có phạm vi rộng (ví dụ, một tài khoản chung cho cả gia đình) hoặc phạm vi nhỏ hơn (ví dụ, các tài khoản riêng cho từng thành viên trong gia đình – mà có thể rất có ích vì mỗi người đều có các nhu cầu khác nhau). Một lần nữa, tất cả đều phụ thuộc vào điều gì là quan trọng đối với bạn và mức độ quan tâm mà bạn dành cho mỗi tài khoản đó. Điều duy nhất chúng tôi muốn nhắc bạn là hãy tránh tạo một danh sách nhiều hơn 10-12 tài khoản. Theo kinh nghiệm của chúng tôi thì các tài khoản nhỏ sẽ bị mất đi ý nghĩa nếu có quá nhiều tài khoản lớn.

3. Các Tài khoản Cuộc sống của bạn có liên hệ với nhau. Vì mục đích của thảo luận, chúng tôi yêu cầu bạn liệt kê chúng một cách tách bạch. Nhưng đây chỉ là một hình mẫu, không phải là thực tế. Trong thực tế, bạn là một khối thống nhất với một cuộc sống thống nhất. Ví dụ, nếu sức khỏe của bạn kém thì nó sẽ gây

ảnh hưởng tiêu cực lên hôn nhân, công việc và thậm chí có thể là đời sống tinh thần của bạn. Dù bằng cách nào thì chúng ta cũng không thể cách ly ảnh hưởng của một lĩnh vực khỏi các lĩnh vực khác. Tuy vậy, chúng ta vẫn cần liệt kê ra để có thể trao cho mỗi tài khoản một mức độ quan tâm hợp lý.

4. Các Tài khoản Cuộc sống sẽ thay đổi qua thời gian. Chúng tôi cập nhật Tài khoản Cuộc sống của mình thường xuyên. Các thứ tự ưu tiên mà chúng tôi đặt ra cũng thay đổi (chúng ta sẽ bàn nhiều hơn về điều này trong hai mục tới). Điều quan trọng là cần xây dựng một danh sách phản ánh được cuộc sống của bạn vào lúc này. Hãy nhớ rằng, như chúng tôi đã nói trong Chương 2, Kế hoạch Cuộc sống là “một văn bản sống mà bạn sẽ chỉnh sửa và điều chỉnh khi cần thiết trong suốt quãng đời còn lại”.

Khi đã có được danh mục các Tài khoản Cuộc sống, giờ là lúc để đánh giá mức độ quan tâm của bạn dành cho mỗi tài khoản đó.

XÁC ĐỊNH TÌNH TRẠNG CỦA TỪNG TÀI KHOẢN

Chúng ta không thể cải thiện điều chúng ta không thể đánh giá, nên đây là lúc để soát lại từng tài khoản và xác định xem bạn đang ở đâu. Chúng tôi có một công cụ để làm việc này và sẽ chia sẻ với bạn ngay sau đây. Nhưng trước tiên, chúng tôi muốn giải thích vì sao chúng tôi lại chọn sử dụng thuật ngữ Các Tài khoản Cuộc sống.

Mọi người đều hiểu tài khoản ngân hàng vận hành như thế nào. Đó là nơi để bạn gửi tiền vào, thanh toán các hóa đơn và tích lũy vốn. Hơn nữa, mỗi tài khoản đều có một số dư cụ thể:

Một số tài khoản có số dư tăng. Bạn có nhiều hơn mức bạn cần. Bạn tiêu ít hơn số tiền kiếm được. Số tiền trong đó đang tăng lên. Nếu đa số các tài khoản đều đang trong tình trạng này thì tương lai của bạn được đảm bảo.

Một số tài khoản có số dư duy trì ở mức ổn định. Bạn có điều bạn cần. Bạn chi tiêu tương ứng với số tiền kiếm được. Cán cân thu chi của bạn giữ ở mức ổn định. Nếu đa số các tài khoản ở trong tình trạng này thì hiện tại bạn có vẻ được đảm bảo, nhưng tương lai của bạn có thể gặp nguy cơ.

Một số tài khoản có số dư giảm. Bạn có ít hơn mức bạn cần. Bạn đang tiêu nhiều hơn số tiền kiếm được. Số dư có thể bị bội chi. Nếu có quá nhiều tài khoản rơi vào tình trạng này thì cả hiện tại lẫn tương lai của bạn đều không được đảm bảo. Bạn có nguy cơ “phá sản”.

Bây giờ, hãy áp dụng ẩn dụ này vào các Tài khoản Cuộc sống của bạn. Mỗi tài khoản đều có một số dư cụ thể. Một số đang tăng, một số duy trì ổn định, một số thì đang giảm hoặc bị bội chi. Ví dụ, bạn đang liên tục tiến bộ trong đội bóng của mình, nhưng gia đình lại không được gặp bạn trong ngày cuối tuần. Hay có thể bạn đang vượt mục tiêu trong công việc nhưng sức khỏe lại bị hao tổn quá nhiều – bạn ăn quá nhiều đồ ăn vặt và không tập thể dục thường xuyên. Hay có lẽ bạn đang có một thể hình cân đối, nhưng cuộc hôn nhân đã trở nên nhàm chán – bạn và vợ/chồng của mình giờ đã giống hai người xa lạ sống chung trong một căn nhà. Hay có thể bạn đã mất việc, nhưng lại có nhiều những người bạn tuyệt vời ở bên.

Điểm mấu chốt: cuộc sống của bạn là một tập hợp các tài khoản và mỗi tài khoản đều cần có được một sự quan tâm đúng mức. Trong mục này, chúng tôi có cung cấp một công cụ để giúp bạn đánh giá tình hình của từng Tài khoản Cuộc sống, trao cho chúng sự quan tâm cần thiết để đạt được mục tiêu tổng thể của bạn.

Hồ sơ Đánh giá Cuộc sống là một công cụ online, được thiết kế để giúp bạn xác định xem liệu mỗi Tài khoản Cuộc sống của bạn có nhận được điều nó cần không. Bạn có thể tìm thấy hồ sơ đó tại Livingforwardbook.com.

Chỉ mất 20 phút để trả lời bản đánh giá online này. Khi bạn hoàn tất, chúng tôi sẽ gửi qua email cho bạn một bản báo cáo dài ba trang cho thấy chính xác bạn đang ở mức nào trong mỗi Tài khoản Cuộc sống của mình. Đây sẽ là nền tảng để viết bản Kế hoạch Cuộc sống của bạn ở Chương 6.

Mô hình trên lý thuyết của Hồ sơ Đánh giá Cuộc sống trông như thế này:

BẢNG 5.1 HỒ SƠ ĐÁNH GIÁ CUỘC SỐNG™	
NÂNG LÊN có say mê nhưng không có sự tiến bộ. Cảm xúc: phấn chấn	QUÀ TẶNG Có cả niềm say mê và sự tiến bộ. Cảm xúc: hài lòng và biết ơn
PHÓ MẶC Không có cả niềm say mê lẫn sự tiến bộ. Cảm xúc: trầm cảm hoặc giận dữ	THAY ĐỔI Có sự tiến bộ nhưng không còn niềm đam mê. Cảm xúc: chán nản, nghĩ đến thấy sợ, lao碌, vất vả

Mục đích là để có một số dư khả quan trong mỗi Tài khoản Cuộc sống của bạn. Nhưng điều đó chính xác có nghĩa là gì? Theo kinh nghiệm của chúng tôi, người ta sẽ có một tài khoản khả

quan khi họ vừa có niềm đam mê lẫn sự tiến bộ. Đây là hai thành phần riêng biệt nhưng vô cùng thiết yếu.

Niềm đam mê liên quan đến sự nhiệt tình của bạn dành cho một Tài khoản Cuộc sống cụ thể. Bạn có đang yêu người vợ/chồng của mình không? Tình yêu đó đang lớn lên hay giảm đi? Thế còn sự nghiệp của bạn? Bạn có đam mê công việc không, hay thấy chán chường vì nó? Còn về mặt sức khỏe? Bạn có thích thể thao không hay ghét việc đó? Bất kể là gì thì đây là điều chúng tôi muốn nói khi nhắc đến niềm say mê.

Sự tiến bộ liên quan đến các kết quả mà bạn có được trong một Tài khoản Cuộc sống cụ thể. Một lần nữa, đối với người vợ/chồng của bạn? Bạn yêu cô/anh ấy nhưng các bạn thường xuyên cãi nhau. Thế còn sự nghiệp của bạn? Bạn yêu công việc của mình nhưng không kiếm được nhiều tiền như kỳ vọng, hoặc không được đề bạt lên vị trí mà bạn muốn. Về sức khỏe? Bạn thích tập thể dục nhưng vẫn có cân nặng hơn mức mình muốn.

Để minh họa niềm đam mê và sự tiến bộ trong thực tế, hãy xem xét tình huống mà tôi (Michael) đã gặp trong sự nghiệp xuất bản sách rất thành công. Tôi chọn theo ngành này vì lòng đam mê đối với sách. Tôi bị cuốn hút bởi khả năng thay đổi thế giới của chúng. Tôi thích được làm việc với các tác giả, giúp họ cho ra đời các ý tưởng.

Nhưng khi tiến lên trên nấc thang doanh nghiệp, tôi nhận thấy mình ngày càng ít làm việc với các tác giả và làm việc ngày càng nhiều trong khâu quản lý doanh nghiệp, giám sát tài chính. Tôi làm tốt và được thăng chức 12-18 tháng một lần – cuối cùng là trở thành chủ tịch và CEO. Nhưng công ty xuất bản sách gần như vô hình vào thời điểm đó. Công việc của tôi đa phần là khiến cho hội đồng quản trị hài lòng bằng cách tăng doanh thu và cắt giảm chi phí.

Và tôi ghét công việc đó. Rõ ràng là tôi có được sự tiến bộ, nhưng lại đánh mất đi niềm đam mê.

Chúng ta thường gặp những ví dụ thực tế này ở khắp nơi.

Người phục vụ bàn rất thích hát và chơi guitar (anh ấy có niềm đam mê) nhưng không thể kiếm được hợp đồng biểu diễn trả theo mức mà anh ấy cần (anh ấy không có sự tiến bộ).

Người mẹ yêu các con và muốn là một người mẹ nuôi con thành công (cô ấy có niềm đam mê) nhưng con cô ấy lại hỗn láo và không thể kiểm soát nổi (cô ấy không có sự tiến bộ).

Một bác sĩ nha khoa có tay nghề ngày một cao (anh ấy có sự tiến bộ) nhưng lại ghét sự đơn điệu của việc ngày nào cũng phải làm răng cho mọi người (anh ấy đánh mất niềm đam mê của mình).

Cặp đôi có một mối quan hệ hiệu quả – mỗi người đều hiểu rõ về vai trò và trách nhiệm của mình (họ có sự tiến bộ), nhưng họ không còn thấy thích sự có mặt của người kia như trước (họ đã đánh mất niềm đam mê).

Hồ sơ Đánh giá Cuộc sống sẽ đo niềm đam mê và sự tiến bộ của bạn trong từng Tài khoản Cuộc sống. Dù không phải là một công cụ khoa học – nhưng nó là một kết cấu hữu ích để bạn đánh giá mình trong mỗi lĩnh vực mà bạn xác định là quan trọng đối với bản thân.

Dựa trên điểm số về niềm đam mê và tiến bộ của bạn, hồ sơ sẽ đánh dấu vị trí của bạn trên bảng 5.1 ở trên. Mỗi Tài khoản Cuộc sống của bạn sẽ ở một trong bốn tình trạng sau:

Phó mặc (Drift). Đây là tình trạng không có niềm say mê và không có sự tiến bộ. Nó là tình trạng tệ nhất mà một Tài khoản Cuộc sống có thể gặp phải. Nếu rơi vào ô này thì có lẽ bạn đang thất vọng, chán nản, thờ ơ hoặc có thể là tuyệt vọng. Để thoát

khỏi vòng xoáy tiêu cực này, bạn cần phải thay đổi điều gì đó. Bạn cần nhen nhóm lại niềm say mê của mình và tìm cách để có được những kết quả tích cực. Nhân tiện, niềm đam mê thường đi trước sự tiến bộ vì nó là động lực tự nhiên cho sự tiến bộ.

Nâng lên (Lift). Đây là tình trạng có niềm say mê nhưng lại không có sự tiến bộ. Việc bạn có niềm đam mê là tốt, nhưng chưa đủ. Có lẽ bạn đang phần chấn, nhưng nếu bạn không thấy được kết quả thì nó có thể nhanh chóng biến thành sự thất vọng, hoặc tệ hơn là cảm giác yếu kém. Bạn cần tập trung vào việc thực hiện một chiến lược mới, học một kỹ năng mới, hay làm một việc gì đó để có thể có được sự tiến bộ mà bạn muốn.

Thay đổi (Shift). Đây là tình trạng có sự tiến bộ nhưng lại không còn niềm đam mê. Dù đang tiến lên phía trước nhưng bạn không thật sự quan tâm. Bạn không thấy hứng thú với lĩnh vực này trong cuộc sống của bạn. Có thể bạn cảm thấy lãnh đạm, chán ngán hay miễn cưỡng khi nghĩ đến nó. Trái tim bạn không nằm ở đó. Bạn cần tập trung vào việc nhen nhóm lại niềm đam mê, hãy khiến cho mình bị cuốn hút bởi một điều gì đó bạn chưa từng để ý đến trước đây, hay khiến cho mình gắn kết với tầm quan trọng của lĩnh vực này.

Quà tặng (Gift). Đây là khi bạn có cả niềm đam mê lẫn sự tiến bộ. Đây là tình trạng tốt nhất mà một Tài khoản Cuộc sống có thể có. Nếu đang trong trạng thái này thì hẳn là bạn đang cảm thấy hài lòng và dễ chịu. Bạn hy vọng rằng nó sẽ không bao giờ kết thúc. Bạn cần tìm xem mình đã đến được điểm này như thế nào, để có thể tiếp tục thực hiện và thậm chí đưa nó lên một tầm cao mới.

Mục đích của việc hoàn tất Hồ sơ Đánh giá Cuộc sống là nhằm tạo cho bạn những cột mốc cần thiết, giúp bạn đi từ nơi hiện tại đến nơi bạn muốn trong mọi khía cạnh của cuộc đời. Chúng ta sẽ cần đến dữ liệu này trong Chương 6 “Vạch ra lộ trình”.

Nhưng chúng ta vẫn còn một bước nữa để trả lời cho câu hỏi Điều gì là quan trọng nhất đối với bạn?

PHÂN HẠNG MỨC ĐỘ QUAN TRỌNG CHO CÁC TÀI KHOẢN CUỘC SỐNG

David làm việc cho một công ty toàn cầu đang muốn chuyển anh đến làm việc ở Hồng Kông. Đó là một bước tiến quan trọng, một sự đề bạt lớn. Nhưng việc gì cũng có cái giá của nó. Anh sẽ phải xa gia đình trong hai năm. Chắc chắn là vài tuần anh ấy có thể về nhà một lần, và số dặm tích lũy³ được của anh cũng đồng nghĩa với việc gia đình có thể đến thăm anh, nhưng việc đó cũng không xóa đi sự thật rằng có đến 26 đêm trong một tháng, anh sẽ ở một lục địa khác. Nếu đi xa lâu thế thì chẳng cần phải là một thiên tài cũng có thể đoán được là bọn trẻ sẽ chẳng mấy quan tâm nếu anh có ở đó với chúng hay không khi chúng lớn hơn.

³ Chương trình tích lũy dặm bay của một số hãng hàng không, trong đó hành khách tham gia thẻ thành viên có thể đổi số dặm tích lũy của mình thành các chuyến bay hoàn toàn miễn phí ở các hãng hàng không đối tác cho mình và cho người thân.

Cùng lúc với cơ hội này, một cơ hội khác cũng đến. Dù ít hấp dẫn hơn nhưng nó lại tốt. Anh không phải di chuyển. Nhưng vì không rõ ràng trong các ưu tiên của mình, Dave đã gặp rất nhiều khó khăn trong việc quyết định nên nhận vị trí nào.

Khi đối diện với một lựa chọn như vậy trong cuộc sống, câu trả lời tốt nhất là gì? Hãy bắt đầu bằng việc tua nhanh cuộc đời. Điều gì sẽ xảy ra khi bạn đặt cuộc sống thượng lưu lên trên những nhu cầu gia đình? Dave đã nhìn thấy cái kết của bộ phim đó và đã nhận công việc tại địa phương.

Tôi (Daniel) cũng đã làm tương tự. Ở đỉnh cao trong sự nghiệp thể chấp, tôi nhận được một sự đề bạt rất lớn. Công việc đó buộc

tôi phải di chuyển rất nhiều, và tôi đã ở trên máy bay hết 2-3 ngày một tuần, đào tạo và phát triển các lãnh đạo ở tất cả các chi nhánh trên khắp miền tây nước Mỹ. Tôi được chuẩn bị để gia nhập vào đội ngũ giám đốc (C-suit) khi mới 30 tuổi. Dưới góc nhìn sự nghiệp và thu nhập thì tương lai của tôi tốt đẹp vượt mức mong tượng.

Sau đó, tôi nhận ra là mình đang theo đuổi không đúng mục tiêu. Tôi có một người vợ xinh đẹp và ba đứa con nhỏ, và họ cần tôi nhiều hơn nhiều so với công ty cần tôi. Tôi có các ưu tiên rất rõ ràng, nhưng thời gian tôi đầu tư vào mỗi ưu tiên lại không theo thứ tự rõ ràng. Tôi đang giàu lên ở một số ít tài khoản và sắp phá sản ở những tài khoản khác. Các ưu tiên của tôi thật lộn xộn. Việc nhận ra điều này đã dẫn đến kỳ nghỉ đầu tiên của tôi. Nó kéo dài một năm và dẫn đến một vài thay đổi đáng kể nhất trong cuộc đời tôi. Một trong số đó là mở một công ty đào tạo mà từ đó tôi có nội dung cho cuốn sách này.

Việc có các ưu tiên là rất cần thiết. Sắp xếp chúng theo đúng thứ tự cũng cần thiết không kém. Đã đến lúc bạn cần nhìn lại danh sách các Tài khoản Cuộc sống của mình và sắp xếp chúng theo thứ tự ưu tiên từ quan trọng nhất đến ít quan trọng nhất. Chắc chắn là tất cả đều quan trọng, nếu không thì chúng đã không ở trong danh sách của bạn. Nhưng không phải tất cả đều có tầm quan trọng như nhau.

Ví dụ, sự nghiệp của bạn là quan trọng – nhưng có lẽ không quan trọng hơn gia đình bạn. Tuy thế, rất nhiều người lại sống như thể sự nghiệp là ưu tiên cao nhất. Việc sắp xếp các Tài khoản Cuộc sống sẽ buộc bạn phải quyết định điều nào được ưu tiên trước nhất khi đến lúc phải đưa ra quyết định. Và chắc chắn là sẽ có áp lực.

Hãy viết một con số bên cạnh mỗi Tài khoản Cuộc sống, chỉ rõ tầm quan trọng của nó so với các tài khoản khác. Ví dụ, danh sách phân hạng ưu tiên của Heidi trông như sau:

1. Jonah và Grace
2. Ian
3. Các cháu họ
4. Các anh chị em bên chồng
5. Cha và mẹ
6. Đồng nghiệp
7. Bạn bè
8. Cộng đồng
9. Gia đình mở rộng.

Của Greg trông thế này:

1. Chúa
2. Bản thân
3. Terri
4. Alex và Michelle
5. Cha mẹ và anh chị em
6. Sự nghiệp/đoàn mục sư
7. Bạn bè
8. Tài chính.

Thứ tự sắp xếp như thế nào là tùy ở bạn. Đây sẽ là bản kế hoạch của cuộc đời bạn. Hãy tự hỏi: “Tài khoản Cuộc sống nào là quan

trọng nhất trong danh sách của mình? Tài khoản nào mình sẽ không muốn hy sinh dù có bất kỳ điều gì xảy ra?”

Những Tài khoản Cuộc sống duy nhất mà chúng tôi khuyên bạn nên đặt lên hàng đầu là những tài khoản liên quan đến bản thân bạn. Với bạn, đây có thể là một tài khoản duy nhất hoặc ba tài khoản tách bạch như chúng tôi đã gợi ý (ví dụ: tinh thần, trí tuệ và thể chất). Đây là lý do: Bạn không thể chăm lo cho ai trừ phi tự chăm lo tốt cho bản thân mình trước.

Nếu từng đi máy bay thì hẳn là bạn đã nghe tiếp viên nói những điều như: “Trong trường hợp thay đổi áp suất, cửa nhỏ phía trên chỗ ngồi của bạn sẽ mở và mặt nạ dưỡng khí sẽ được thả xuống.” Nếu đã đi máy bay nhiều lần có lẽ bạn còn có thể đọc nốt được cả câu đó: “Hãy giật mặt nạ về phía bạn để kích hoạt dòng khí oxy. Đeo mặt nạ lên mũi và miệng và tiếp tục thở như bình thường. Choàng dây qua đầu và thắt chặt dây giữ mặt nạ.” Và sau đó họ luôn nói: “Lưu ý nên đeo mặt nạ cho mình trước, sau đó mới trợ giúp những người khác.”

Vì sao? Vì nếu bạn hết không khí để thở thì bạn sẽ chẳng thể giúp được ai cả. Đây là một chút nhận thức về cuộc sống. Chúng ta cần chăm lo đến bản thân mình trước (chỉ xếp sau Chúa, đối với chúng tôi) để có thể là chỗ dựa về tinh thần, trí tuệ và thể chất cho những người khác.

Nếu bạn chưa hiểu lắm về ý nghĩa câu chữ của “đặt mình lên trước”, hãy hình dung nó là sự chuẩn bị sẵn sàng để giúp đỡ người khác. Ví dụ:

Nếu không toàn vẹn về tinh thần, bạn sẽ không có năng lực để soi sáng cho những người khác. Đây là lý do vì sao chúng tôi luôn đọc Kinh Thánh và cầu nguyện mỗi ngày.

Nếu không chăm lo cho sức khỏe của mình và đổ bệnh thì bạn sẽ không thể giúp đỡ được gia đình hay đồng nghiệp của

bạn. Đây là lý do vì sao chúng tôi luôn tập thể dục đều đặn và ăn uống đầy đủ.

Nếu không dành thời gian để đọc những cuốn sách hay, bạn sẽ không có đủ tri thức để chia sẻ với người khác. Đây là lý do vì sao chúng tôi luôn cố gắng đọc ít nhất một hoặc hai cuốn sách mỗi tháng và lắng nghe người khác khi tập luyện thể thao hoặc đi du lịch.

Nếu không nỗ lực để vượt qua các tổn thương về mặt tình cảm, bạn sẽ chỉ đơn giản là phản ứng với người khác thay vì ở vị trí giúp đỡ họ. Đây là lý do vì sao chúng tôi luôn thường xuyên kiểm tra trạng thái tinh thần và loại bỏ đi mọi mầm mống của sự đau khổ mà chúng tôi tìm thấy.

Nếu không nghỉ ngơi đầy đủ, bạn sẽ trở nên cáu kỉnh và không ai muốn đến gần. Đây là lý do vì sao chúng tôi cố gắng ngủ nhiều hơn 7 tiếng mỗi đêm. Thêm nữa, chúng tôi muốn làm gương về cách tự chăm sóc bản thân, để những người mà chúng tôi dẫn dắt sẽ biết cách tự chăm sóc bản thân.

Sẽ có những giai đoạn bạn cần hy sinh bản thân. Đáng buồn là một số người luôn tự đặt mình xuống phía cuối của danh sách ưu tiên. Đây là ý tưởng tồi tệ, vì bạn chỉ có thể giúp đỡ những người khác được tốt nhất khi các nhu cầu cơ bản của bạn đã được đáp ứng đầy đủ.

CÓ NHIỀU PHÂN ĐANG DỊCH CHUYỂN

Chương này có thể khiến bạn nghĩ rằng cuộc sống của bạn có nhiều bộ phận đang chuyển động. Đó là vì nó đúng như vậy đấy! Chúng ta thường xuyên tự dối mình rằng nên dành tất cả sự quan tâm cho chỉ một Tài khoản Cuộc sống thay vì tất cả các tài khoản. Khi điều này xảy ra thì chỉ còn là vấn đề thời gian trước khi các tài khoản khác bị bòn rút quá nhiều. Khi có quá nhiều tài khoản bị như vậy thì bạn sẽ “phá sản”, nói một cách văn hoa là như vậy.

Một danh sách các hạng mục ưu tiên theo thứ tự đảm bảo rằng điều này sẽ không xảy ra. Nó không có nghĩa là số dư của một trong các tài khoản sẽ không bị hạ thấp hoặc bị rút quá mức vào một lúc nào đó, nhưng nếu các tài khoản khác có số dư khả quan thì bạn có thể giải quyết được vấn đề đó. Và bạn định nghĩa một tài khoản thành công là như thế nào? Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ học cách tạo một bản Kế hoạch Hành động mà sẽ đảm bảo rằng số dư trong các tài khoản của chúng ta là số dương và tăng lên đều đặn.

6

VẠCH RA LỘ TRÌNH

“Bạn có thể nói cho tôi biết từ đây tôi nên đi theo con đường nào không?”

“Điều đó phụ thuộc vào ý cô muốn đi đâu”, Mèo nói.

“Đi đâu cũng được, tôi không quan tâm đến điều đó...”

Alice nói.

“Thế thì cô đi đường nào cũng vậy thôi, có quan trọng gì đâu”, Mèo nói.

— LEWIS CARROLL, ALICE Ở XỨ SỞ DIỆU KỲ⁴

⁴ *Alice ở xứ sở diệu kỳ, Lewis Carroll, Nxb Văn học, 2013.*

Trong khoảng 16 năm qua, tôi (Daniel) đã tham gia cuộc thi chạy việt dã Hood to Coast, một cuộc thi chạy tiếp sức ở Bắc Mỹ. Hơn một ngàn đội chạy không ngừng nghỉ suốt gần 200 dặm (321,87km) từ Timberline Lodge, nằm ở độ cao 6.000 feet (1.828m) trên núi Hood hùng vĩ của Oregon, con đường chạy xuống băng qua vài thành phố nhỏ, cánh đồng ruộng, sườn đồi, Portland và sau đó là chạy qua dãy núi ven biển. Đích đến là Thái Bình Dương – cụ thể là bãi biển Seaside – nơi có khoảng 50.000 người tập trung lại để ăn mừng cuộc chạy thành công.

Hàng trăm tình nguyện viên tham gia cuộc đua và bạn có thể tải về một ứng dụng theo dõi lộ trình. Nhưng lúc tôi tham gia vào

cuối những năm 1990, khi đó có rất ít người đăng ký và các ứng dụng đó vẫn chưa xuất hiện. Những người tham gia chạy được phát một tấm bản đồ có các chặng đường tính theo dặm và các con phố chính được đánh dấu. Và đó là tất cả những gì chúng tôi có.

Một lần, sau khi xem bản đồ vào lúc 3 giờ 30 phút sáng, tôi bắt đầu chặng thứ hai trong số ba lần chạy. Tôi khá rõ nơi mình phải đến. Trăng đã lặn, tôi chạy với tốc độ khá đều và cảm giác thật tuyệt. Đột nhiên, có ba người chạy vượt lên quá mất chỗ rẽ. Tôi gọi lớn: “Này mấy cậu, quá chỗ rẽ rồi!” Họ chạy chậm lại và tôi nhận ra một người thuộc đội của Đại học bang Oregon vài năm trước. Họ nói là họ đang chạy đúng đường và thuyết phục tôi bắt kịp và chạy cùng với họ.

Tiếp theo thế nào thì các bạn đã rõ.

Chạy được khoảng 15 phút, họ bắt đầu ngờ ngợ. Chúng tôi chạy chậm lại và cuối cùng thì dừng hẳn để tranh luận về phương hướng. Sự hoảng sợ và thất vọng của tôi tăng lên, đặc biệt là vì tôi biết tôi đã khiến cho đội của mình thất vọng. Tôi chỉ có thể hình dung họ đang đứng đợi ở chỗ đổi phiên, lo lắng khi tôi không đến kịp giờ – đến điểm đổi phiên chậm 30 phút thường đồng nghĩa với việc có điều gì đó không hay xảy ra.

Biết được rõ ràng mình muốn đi đâu là một trong những yếu tố quan trọng nhất trong Kế hoạch Cuộc sống của bạn. Biết được lộ trình là điều rất quan trọng để có thể hoàn tất cuộc đua tốt và đúng thời gian. Nếu không xác định rõ nơi chúng ta đang đến thì chúng ta có thể bị tác động bởi những người giỏi thuyết phục hoặc các cơ hội thú vị và sau đó đưa ra các quyết định mà sau này sẽ phải hối tiếc.

Một trong những bài tập cốt lõi mà chúng tôi thường huấn luyện khách hàng thực hiện là viết ra một chiến lược vừa rõ ràng vừa đầy thuyết phục cho doanh nghiệp của họ. Khi thấy

được rõ ràng điểm đến và biết rõ chỗ đứng hiện tại của mình, tức là chúng ta đã được trang bị để đưa ra các quyết định đúng đắn nhất có thể. Chúng tôi tin là điều này cũng đúng với cuộc sống của chúng ta.

Như đã nói ở Chương 2, “Hiểu rõ sứ mệnh”, một bản Kế hoạch Cuộc sống là câu trả lời cho ba câu hỏi có sức mạnh. Chúng ta đã trả lời cho hai câu hỏi đầu tiên, bây giờ là lúc để trả lời cho câu hỏi thứ ba: Làm sao để tôi đi từ đây đến được nơi tôi muốn đến? Nói theo cách khác, làm thế nào để tôi có thể vạch ra được lộ trình đúng nhất cho mình? Chúng tôi gợi ý bạn hãy chia nhỏ mỗi Tài khoản Cuộc sống của bạn thành 5 mục nhỏ.

MỤC 1: TUYÊN BỐ MỤC TIÊU

Trong mục này, bạn sẽ nêu ra mục tiêu của từng Tài khoản Cuộc sống. Làm thế nào để xác định được các mục tiêu đó? Hãy nghĩ theo cách này. Hình dung bạn đang được giao quyền quản lý tài khoản. Trách nhiệm trước nhất của bạn sẽ là gì? Vai trò của bạn là gì? Đó chính là mục tiêu của bạn.

Ví dụ, Jon đã viết điều này trong Tài khoản Sức khỏe của mình:

“Mục tiêu của tôi là duy trì và coi sóc điện thờ mà Chúa đã ban cho tôi.”

June đã viết trong Tài khoản Chồng của mình:

“Mục tiêu của tôi là trở thành tình yêu của cuộc đời Andy, là người khích lệ và người bạn tâm giao của anh ấy.”

MỤC 2: HÌNH DUNG VỀ TƯƠNG LAI

Đây là nơi bạn miêu tả tài khoản sẽ như thế nào khi bạn có một “giá trị ròng dương”. Trong một tài khoản tài chính nó rất dễ thấy. Nếu con số là dương thì điều đó là tốt; nếu nó là âm – hoặc màu đỏ – thì là xấu.

Với các Tài khoản Cuộc sống, bạn phải mất công hơn một chút. Bạn sẽ muốn miêu tả tài khoản đó khi đang ở tình trạng tốt nhất – như thể đó thật sự là điều có thực rồi. Việc này rất quan trọng. Nó giúp bạn nắm bắt được tương lai mà bạn hình dung, chúng tôi gợi ý rằng bạn nên đi theo những bước này:

Đặt mình vào tương lai. Con người thường rất giỏi trong việc hình dung mình đang ở một nơi nào đó, bất kỳ nơi nào, trừ nơi hiện tại. Chúng ta hâm nóng lại quá khứ và ám ảnh về tương lai, cứ như thể đang bị dính phải một lời nguyền vậy. Chúng ta vật lộn với cuộc sống hiện tại. Nhưng hãy biến xu hướng du hành thời gian này thành một lợi thế. Hãy đặt mình vào một thời điểm trong tương lai – có thể là ba năm, sáu năm hay bất kỳ mốc thời gian nào bạn muốn. Điều quan trọng là hình dung bản thân tại thời điểm cụ thể trong tương lai này một cách có ý thức. Bạn đã đến được đó chưa? Tốt. Bây giờ hãy ở lại đó trong khi bạn thực hiện quy trình này.

Hãy khiến cho hình dung đó phù hợp với bạn. Đa số chúng ta sử dụng khả năng hình dung về tương lai không đúng cách. Chúng ta thường hình dung về một tương lai u tối với đầy lo âu. Thay vào đó, hãy hình dung các khả năng tích cực một cách có ý thức. Nếu có thể hình dung được một tương lai thì bạn nên hình dung một tương lai tốt đẹp hơn.

Hãy dùng đến cả năm giác quan. Hãy hình dung về tương lai càng cụ thể càng tốt. Bạn cần thấy, nghe, ngửi, nếm và cảm nhận được nó. Bạn càng thấy rõ những điều này thì nó càng hấp dẫn. Hãy bắt đầu bằng việc miêu tả những gì bạn nhìn thấy. Một số tổ chức làm việc này bằng cách dựng các phim ngắn để khiến nhân viên, người tiêu dùng và các nhà đầu tư hứng thú với viễn cảnh tương lai nếu sử dụng sản phẩm của họ. Corning đã làm một loạt phim A Day Made of Glass (tạm dịch: Một ngày làm bằng kính). Và Microsoft xây dựng một loạt phim của riêng mình mang tên Productivity Future Vision (tạm dịch: Tầm nhìn về tương lai của Microsoft). Có lẽ bạn không thể biến các tuyên

bố tầm nhìn của mình thành một phim ngắn, nhưng bạn sẽ muốn nó thật rõ ràng trong hình dung của mình, như thể nếu có tài nguyên thì bạn có thể biến nó thành hiện thực ngay tức khắc.

Ghi chép lại những gì bạn thấy. Việc viết ra các suy nghĩ buộc chúng ta có một ý niệm rõ ràng hơn về chúng. Chúng tôi không đùa đâu, đây là một công việc khó khăn. Nó có thể là phần khó khăn nhất trong toàn bộ bản Kế hoạch Cuộc sống. Nhưng nó là điều quan trọng sống còn đối với quá trình này. Bạn không cần phải ghi chép thật chính xác, nhưng bạn vẫn cần phải viết nó ra. Khi đã viết được ra thì sau này bạn có thể chỉnh sửa hoặc biên tập lại nó. Nhưng tất cả chỉ bắt đầu khi bạn bắt tay vào viết.

Hãy sử dụng thì hiện tại. Để khiến những hình dung về tương lai đó giống thật và hấp dẫn hết mức có thể, hãy miêu tả nó ở thì hiện tại như thể nó đang diễn ra thật vậy.

Ví dụ, thay vì nói:

“Tôi muốn trở nên săn chắc và khỏe mạnh, sở hữu một sức khỏe và thể lực phi thường.”

Hãy nói:

“Tôi săn chắc và khỏe mạnh, sở hữu một sức khỏe và thể lực phi thường.”

Bạn có thấy sự khác biệt không? Hoặc thay vì nói:

“Tôi sẽ không còn nợ nần. Tôi muốn có một quỹ khẩn cấp cho sáu tháng. Tôi muốn tự lập về tài chính để có thể duy trì cuộc sống hiện tại vô thời hạn – thậm chí không cần thêm thu nhập phụ. Tôi hy vọng tôi có đủ số tiền để thực hiện được các bốn phận và đạt được các mục tiêu của mình.”

Hãy nói:

“Tôi hoàn toàn không có nợ nần gì. Tôi có một quỹ khẩn cấp cho sáu tháng. Vì độc lập về tài chính, tôi có thể duy trì được cuộc sống hiện tại vô thời hạn – thậm chí không cần thêm thu nhập phụ. Tôi có đủ tất cả số tiền cần thiết để thực hiện các bổn phận và mục tiêu của mình.”

Sự khác biệt nhỏ nhưng lại là trọng tâm của điều chúng ta đang thực hiện. Tưởng tượng về tương lai tự nó không có ích gì mấy, nhưng khi được trình bày bằng một hình ảnh rõ ràng và hấp dẫn thì trí óc chúng ta bắt đầu bận rộn với việc cố gắng biến nó thành hiện thực. Chúng ta cố gắng thu hẹp khoảng cách giữa vị trí hiện tại và nơi chúng ta hình dung về mình trong tương lai một cách có ý thức, chủ động tính toán các kế hoạch và hành động tiếp theo. Điều thật sự quan trọng là tin rằng chúng ta có thể đạt được mục tiêu của mình. Nếu chúng ta nghĩ mình có thể thì ngay cả tiềm thức của chúng ta cũng bắt đầu hành động, giải quyết vấn đề và chỉ hướng cho đích ngắm của chúng ta. Càng tin rằng mình có thể đạt được mục tiêu thì chúng ta càng có khả năng thực hiện những thay đổi cần thiết để đạt được mục tiêu đó.

Sau khi thực hiện năm bước này, tôi (Michael) đã viết trong Tài khoản Sức khỏe của mình như sau:

“Tôi săn chắc và khỏe mạnh, sở hữu một sức khỏe tuyệt vời và thể lực phi thường. Tim của tôi khỏe mạnh. Huyết mạch của tôi thông suốt và không có chỗ nào tắc nghẽn. Hệ miễn dịch của tôi ở tình trạng tuyệt vời; tôi có sức đề kháng với bệnh tật, nhiễm trùng và dị ứng. Tôi có đầy đủ sức khỏe để hoàn thành những công việc của mình. Đó là vì tôi có thể kiểm soát được năng lực tập trung tinh thần của mình, tôi tập thể dục sáu ngày một tuần, ăn đồ ăn sạch, bổ sung dưỡng chất khi cần và nghỉ ngơi đầy đủ.”

Tôi (Daniel) đã viết điều này trong Tài khoản Sức khỏe của mình:

“Ở tuổi 65, tôi có thân hình thon gọn và khỏe mạnh, có thể tham gia chương trình chạy tiếp sức Hood to Coast, lướt ván và chơi đùa với các cháu. Tôi tràn đầy năng lượng và duy trì điều này cho đến khi qua đời.”

MỤC 3: CÁC TRÍCH DẪN TRUYỀN CẢM HỨNG

Hãy tìm một trích dẫn giống với mục tiêu cốt lõi của bạn. Đây có thể là bất kỳ điều gì bạn thấy phù hợp và truyền cảm hứng. Việc này không bắt buộc, nhưng nhiều người thấy nó khá có ích. Đó có thể là một câu trong Kinh Thánh, một câu thơ, một châm ngôn, một câu nói nổi tiếng, bất kỳ một tư tưởng nào mà bạn thấy hấp dẫn đối với mình.

Susan đã sử dụng đoạn viết phỏng theo một trích dẫn từ Lawrence Pearsall Jacks cho Tài khoản Công việc của mình:

“Một bậc thầy trong nghệ thuật sống thường không phân biệt giữa công việc và giải trí, sự vất vả và sự tận hưởng, trí óc và thân thể, tình yêu và tôn giáo, anh ta khó lòng phân biệt được đâu là cái nào. Anh ta chỉ đơn giản là cố gắng làm tốt nhất những việc mình làm, và để việc phân định đó cho người khác. Đối với anh ta, anh ta luôn làm cả hai.”

John sử dụng trích dẫn của Joyce Meyer cho Tài khoản Sức khỏe của mình:

“Tôi tin rằng món quà lớn lao nhất mà bạn có thể trao tặng cho gia đình và thế giới chính là bạn khỏe mạnh.”

Tôi (Daniel) sử dụng một trích dẫn từ Kinh Proverbs cho Tài khoản Cải thiện Bản thân của mình:

“Hãy lắng tai nghe lẽ khôn ngoan, và hướng lòng theo sự hiểu biết.”

“Không có cách làm đúng hay sai. Điều quan trọng là tìm được điều có thể truyền cảm hứng cho bạn.”

MỤC 4: TÌNH TRẠNG HIỆN TẠI

Bây giờ là lúc thành thật với chính mình. Trong hình dung của bạn, bạn đang ở đâu trong mối quan hệ với tương lai? Đừng tìm cách trả lời không trung thực. Trung thực bao nhiêu thì bạn càng thấy mình có tiến triển bấy nhiêu. Nhưng đừng trở nên chán nản. Toàn bộ mục đích của một bản Kế hoạch Cuộc sống là để giúp bạn vượt lên hoàn cảnh hiện tại.

Chúng tôi gợi ý rằng bạn nên viết thật đơn giản và liệt kê theo dạng gạch đầu dòng. Hãy cố gắng viết ra điều đầu tiên xuất hiện trong đầu mà không cần cân nhắc quá nhiều. Ví dụ, đây là điều mà tôi (Michael) đã viết trong Tài khoản Sức khỏe của mình:

Tôi cảm thấy thật tuyệt. Tôi thật dẻo dai. Đã từ rất lâu tôi không còn bị ốm nữa.

Tôi thấy hài lòng về cân nặng và thể hình của mình.

Tôi chạy bộ (hoặc luyện tập hai môn thể thao) ít nhất 60 phút, bốn ngày mỗi tuần.

Hiện tại tôi không rèn luyện thể lực thường xuyên. Tôi lo rằng việc này sẽ trở thành thói quen (tôi biết sức khỏe là đặc biệt quan trọng khi tuổi ngày càng lớn).

Tôi ăn uống khá tốt, nhưng tôi có thể tránh các thực phẩm có carbohydrate đường huyết cao thường xuyên hơn.

Chúng tôi có thể chia sẻ nhiều hơn, nhưng thành thật mà nói, chúng quá riêng tư. Bạn cũng hãy viết bản của bạn một cách thật riêng tư. Nó không phải để cho mọi người cùng đọc. Hãy viết thật trung thực theo cách mà bạn sẽ chỉ cho một hoặc hai

người thân thiết xem với mục đích chia sẻ, có lẽ là gồm cả một người huấn luyện.

MỤC 5: CÁC CAM KẾT CỤ THỂ

Đây là lúc cam kết thực hiện những hành động cụ thể để đi từ tình trạng hiện tại đến tương lai mà bạn hình dung. Một lần nữa, chúng tôi khuyên bạn viết những điều này dưới dạng liệt kê gạch đầu dòng.

Dù những cam kết này không phải là các mục tiêu nhưng chúng lại có tác dụng như những mục tiêu và nên theo đúng như SMART. Từ viết tắt này được rất nhiều nơi sử dụng và được các giáo viên giải thích theo nhiều cách khác nhau. Chúng tôi gợi ý rằng các cam kết cụ thể của bạn nên đạt năm tiêu chí sau:

Cụ thể (Specific) – các mục tiêu phải cho thấy rõ hết mức có thể điều bạn cam kết thực hiện. Chúng ta đang nói đến những kỷ luật mà bạn có thể lên lịch không mặc cả – rõ ràng đến mức bạn có thể lấy thẳng từ bản kế hoạch của bạn và xếp vào thời gian biểu của mình.

Có thể đo đếm được (Measurable) – như câu châm ngôn “Bạn không thể quản lý điều bạn không thể đo đếm được.” Nếu có thể, hãy xác định định lượng của mục tiêu. Bạn cần biết được chắc chắn và rõ ràng liệu bạn có thể thực hiện được cam kết của mình hay không.

Có thể thực hiện được (Actionable) – hãy bắt đầu mỗi câu cam kết bằng một động từ chỉ hành động (ví dụ: “bỏ”, “thực hiện”, “hoàn tất”, “giảm”, v.v.) thay vì động từ chỉ trạng thái (ví dụ: “là”, “có”, v.v.).

Thực tế (Realistic) – bạn cần phải cẩn thận ở điểm này. Một cam kết tốt cần đòi hỏi cao ở bạn, nhưng nó cũng cần thực tế một chút.

Ràng buộc về mặt thời gian (Time-bound) – mọi sự cam kết đều cần một khoảng thời gian để thực hiện. Không giống như một mục tiêu, nó không nhất thiết cần đến thời hạn, nhưng bạn cần lưu ý đến cường độ, nếu không có lượng thời gian cụ thể thì cũng nên có các khoảng thời gian áng chừng cho nó.

Tôi (Michael) đã đưa ra những cam kết cụ thể sau trong Tài khoản Sức khỏe của mình:

Chạy (hoặc chơi thể thao) bốn ngày một tuần.

Luyện cơ ba ngày một tuần.

Uống bốn lít nước mỗi ngày

Có lựa chọn thực phẩm lành mạnh, như lời khuyên của The South Beach Diet (tạm dịch: Chế độ ăn kiêng South Beach).

Ghi chép lại mọi thứ đã ăn trong ngày vào MyFitnessPal (một ứng dụng phần mềm theo dõi lượng calo hấp thụ và kết quả thể dục).

Kiểm tra sức khỏe mỗi năm một lần và kiểm tra răng miệng sáu tháng một lần.

Tôi (Daniel) đã viết điều này trong Tài khoản dành cho Sheri:

Cầu nguyện cùng Sheri mỗi ngày trước khi đi ngủ.

Dành 30 phút cuối mỗi ngày để trò chuyện với cô ấy. Sử dụng thời gian này để động viên, khen tặng, trân trọng, giúp đỡ và yêu thương cô ấy bằng cách nhìn nhau âu yếm và lắng nghe nhau mà không có sự quấy rầy.

Hẹn hò với Sheri mỗi tuần. Có thể là hẹn ăn sáng, ăn trưa, dùng bữa tối trong tuần hoặc đi chơi buổi tối, nhưng chỉ có hai

người với nhau. Hẹn nhau vào các chiều thứ Hai và một buổi tối trong tuần.

Đưa Sheri đi nghỉ qua đêm mỗi tháng.

Mời cô ấy cùng đi vào ngày lễ Sabbath ở bờ biển và thu xếp người trông trẻ để cô ấy có thể đi cùng với tôi.

Giúp cô ấy thu xếp kỳ nghỉ với Allie, Sheryl và Talia.

Lên kế hoạch đặc biệt để kỷ niệm ngày cưới trước ngày 1 tháng 6.

Theo đuổi trái tim cô ấy bằng sự lãng mạn và gần gũi mỗi ngày.

Để biết một bản Kế hoạch Hành động hoàn chỉnh trông như thế nào, dưới đây là một vài ví dụ. Hãy nhớ rằng, những ví dụ này chỉ mang tính định hướng chứ không phải quy tắc bắt buộc phải theo. Chúng tôi đưa ra ở đây để bạn có thể hình dung được cách làm và tự xây dựng bản kế hoạch của riêng mình.

Đây là bản kế hoạch hành động cho Tài khoản Nghỉ ngơi của Monica:

----- Kế hoạch Hành động -----

Tài khoản: Nghỉ ngơi

Tuyên bố Mục đích:

Mục đích của tôi là duy trì sự gắn kết trái tim và với gia đình mình bằng cách không để cho đòi hỏi khắt khe của công việc lấn át những điều quan trọng nhất.

Hình dung về Tương lai:

Tôi dành ra lượng thời gian nghỉ ngơi và thư giãn cần thiết để phục hồi sức khỏe vào buổi tối, các ngày cuối tuần và các kỳ nghỉ để đảm bảo rằng có thể giúp đỡ những người cần đến tôi nhất. Tôi có thể kiểm soát được thời gian biểu của mình và lấy lại năng lượng mỗi ngày bằng thời gian dành cho bản thân và gia đình vào các buổi tối. Cứ ba tháng một lần, Ron và tôi lại tách khỏi lũ trẻ để đi nghỉ cuối tuần với nhau, và chúng tôi đưa các con đi nghỉ mát vào các kỳ nghỉ mùa xuân và mùa thu.

Câu nói truyền cảm hứng:

“Mỗi người đều cần ngừng nghỉ ngơi đôi chút về những điều chúng ta không thể không nghĩ đến.” – Maya Angelou

Tình trạng hiện tại:

- Tôi đang làm việc quá nhiều vào buổi tối. Tôi cũng có dành thời gian cho lũ trẻ, nhưng thời gian để kiểm tra email lại nhiều hơn là thời gian dành cho Ron.
- Tôi chỉ được ngủ 5-6 tiếng mỗi đêm.
- Tôi có thể không làm việc vào hầu hết các thứ Bảy và Chủ nhật.
- Tôi thường mang bữa trưa ra công viên, điều đó cho phép tôi được nghỉ ngơi và tiếp thêm năng lượng.
- Ron và tôi chỉ đi du lịch hai trong số bốn lần đã định vào năm ngoái.

Các cam kết cụ thể:

- Giới hạn thời gian kiểm tra email buổi tối xuống còn 15 phút.
- Tăng thời gian ngủ lên 7 tiếng/đêm và duy trì điều đó!

- Tiếp tục ăn trưa ngoài công viên, khi thời tiết cho phép.
- Lên kế hoạch hẹn hò với Ron hai tuần một lần.
- Lên thời gian biểu du lịch hằng quý với Ron trước một năm. Thực hiện từ ngày 15 tháng 10.
- Dành thời gian ngủ từ 1-3 giờ chiều mỗi Thứ Bảy.

Dưới đây là bản Kế hoạch Hành động trong Tài khoản Tài chính của Mask:

----- **Kế hoạch Hành động** -----

Tài khoản: Tài chính

Tuyên bố Mục đích:

Mục đích của tôi là trở thành một người quản lý tốt các nguồn lực tài chính của mình.

Hình dung về Tương lai:

Gretchen và tôi không bao giờ lo lắng về tiền bạc. Chúng tôi có một quỹ chi tiêu với một khoản tiền dành riêng cho vui chơi. Chúng tôi không có nợ nần và độc lập về tài chính cùng các khoản tiết kiệm cần thiết để thực hiện bốn phận với những người thân và đạt được các mục tiêu lâu dài. Chúng tôi có một quỹ khẩn cấp sáu tháng, phòng trường hợp một trong hai người bị mất việc làm. Chúng tôi có đủ tiền để chi rộng rãi cho các quỹ từ thiện yêu thích.

Câu trích dẫn truyền cảm hứng:

“Bạn phải học cách kiểm soát tiền của mình, hoặc để tình cảnh thiếu thốn vĩnh viễn kiểm soát bạn.” – Dave Ramsey

Tình trạng hiện tại:

- Có ngân sách cố định và đang trong tầm kiểm soát.
- Chúng tôi đóng góp vào đó 10% thu nhập mỗi tháng.
- Giờ đây mỗi tháng chúng tôi đều dùng hết số tiền dành ra cho chi tiêu hằng tháng, trừ số tiền đóng góp tiết kiệm và cho kế hoạch 401 (k)⁵.

⁵ *Kế hoạch 401 (k): kế hoạch hưu trí cho nhân viên được đưa ra bởi người chủ lao động, trong đó một phần tiền lương chưa trừ thuế của nhân viên sẽ được trích ra cho kế hoạch tích trữ này.*

- Chúng tôi đã dành dụm được một quỹ dự phòng đủ dùng trong hai tháng.
- Chúng tôi cần mua một chiếc xe hơi mới vào đầu năm sau và mới chỉ tiết kiệm được 6.800 đô la.

Các cam kết cụ thể:

- Tăng quỹ dự phòng lên thêm một tháng chi tiêu nữa vào cuối năm.
- Giảm và đưa vào quỹ dự phòng ít nhất 200 đô la chi tiêu hằng tháng bắt đầu từ tháng sau.
- Tiếp tục tiết kiệm 250 đô la mỗi tháng để mua xe.
- Tiếp tục bàn với Gretchen vào 8-9 giờ mỗi tối Chủ Nhật để kiểm kê lại số tiền tiết kiệm và chi tiêu.

Hãy tạo một bản Kế hoạch Hành động như thế này cho mỗi Tài khoản Cuộc sống của bạn

THAY ĐỔI TỪNG CHÚT MỘT

Trong khi bạn của chúng tôi, tiến sĩ Henry Cloud, đang vật lộn với luận án tiến sĩ của mình, thì có người đã tặng ông ấy một

trang trại kiến. Đó là một món quà lạ lùng, nhưng Cloud đã xây dựng nó. Không mất quá lâu để những con kiến của ông bắt đầu vận chuyển các hạt cát từ nơi này sang nơi khác trong cái vườn ươm bằng kính đó.

Vì sao chúng làm vậy thì không rõ lắm, nhưng khi Cloud quay lại sau vài ngày thì câu trả lời đã rõ ràng. Ông thấy trong đó các đường hầm và cấu trúc đã được định hình. “Chẳng bao lâu sau,” Cloud nói, “cả một thành phố kiến đã được dựng lên.” Đàn kiến đã xây dựng được một công trình thật sự ấn tượng, bằng cách chuyển từng hạt cát một.

Đó là cảm hứng (và sự chỉ dẫn) mà Cloud cần để hoàn thành luận án của mình, và đó là bài học mà chúng ta cũng có thể áp dụng. Khi bạn viết bản Kế hoạch Hành động của mình, rất dễ để đánh giá thấp sức mạnh của sự thay đổi từ từ, từng bước. Một số người nghĩ rằng họ cần phải có hành động rất lớn để đạt được điều gì đó đáng kể.

Đôi khi những bước đi lớn là cần thiết. Chúng ta hẳn đã từng sử dụng chúng để đạt được một số kết quả nào đó. Nhưng nếu khiến cho công việc trở nên quá khó khăn, chúng ta có thể bị mất động lực và từ bỏ trước cả khi bắt đầu. Đừng rơi vào sai lầm đó! Có thể thách thức của bạn là phải hoàn thành một luận án giống như Cloud, hoặc có lẽ bạn có một mục tiêu giảm cân, tiết kiệm một số tiền lớn, cải thiện điểm số môn đánh golf, hay có một thứ tiếng nước ngoài cần học. Dù đó là gì thì những đầu tư nhỏ hằng ngày có thể mang lại những kết quả lớn. Hãy chuyển các hạt cát từng chút một mỗi ngày.

Dưới đây là một vài ví dụ giúp bạn khởi động trí sáng tạo của bản thân:

Giảm cân. Vài năm trước, tôi (Michael) đã giảm được 5kg trong vòng sáu tuần. Một người bạn của tôi đã giảm được hơn 36kg trong một năm. Cả hai chúng tôi làm được việc đó nhờ sử dụng

ứng dụng Lose It!, một ứng dụng miễn phí của iPhone. Chúng tôi không làm gì nhiều ngoài việc ghi chép lại những thứ đã ăn mỗi ngày. Nhờ việc nhận thức hơn về những gì mình ăn, chúng tôi đã đưa ra các lựa chọn an toàn hơn cho sức khỏe.

Sức khỏe. Tôi (Daniel) có người bạn thân là một trong những vận động viên ba môn thể thao phối hợp⁶ hàng đầu quốc gia cho độ tuổi U50. Nhưng sức khỏe của ông không phải lúc nào cũng ở trong tình trạng tốt. Bảy năm trước, có lẽ ông không bao giờ nghĩ mình sẽ chạy marathon. Tôi đã giúp ông trong lần chạy đua đầu tiên. Bằng cách điều chỉnh để thêm vào lịch trình hằng ngày thời gian để chạy bộ, bơi lội hoặc đạp xe, cuối cùng ông đã có thể sẵn sàng cho cuộc thi ba môn phối hợp Hawaiian Ironman. Những điều chỉnh nhỏ nhoi, từ từ trong thói quen hằng ngày đã biến đổi con người, thể trạng và thậm chí cả hôn nhân của ông – vợ ông giờ đây còn ganh đua với ông.

⁶ Ba môn phối hợp (Triathlon) bao gồm chạy bộ, bơi và đua xe đạp. Ban đầu vận động viên sẽ bơi dọc một bờ biển. Tiếp đó sẽ phải đi xe đạp tới đường chạy, cuối cùng là chạy marathon để về đích.

Cải thiện khả năng sinh lợi. Trong một bộ phận xuất bản mà tôi (Michael) từng điều hành, chúng tôi quyết định tăng lợi nhuận thêm 2% trong vòng 12 tháng. Chúng tôi đã chia nhỏ xuống thành 0,5% mỗi quý. Việc thực hiện từng phần nhỏ giúp chúng tôi áp dụng các biện pháp rất thực tế. Với việc tăng mức giá mục tiêu và kiểm soát chi phí, đội của chúng tôi đã tăng doanh thu thêm hơn một triệu đô la trong năm đó.

Trả hết nợ. Người bạn của chúng tôi muốn trả hết các khoản nợ cá nhân của mình. Cô ấy không làm điều gì cực đoan mà chỉ đơn giản là lập ra một quỹ, nắm bắt các cơ hội để có thêm thu nhập và giảm việc mua cà phê ngon hoặc những thứ không cần thiết khác. Sử dụng phương pháp “Quả cầu tuyết nợ nần⁷” của Dave Ramsey, cô đã trả các khoản nợ nhỏ nhất trước, sau đó là các

khoản nợ lớn hơn. Tổng cộng, cô đã giải quyết được 15.000 đô la trong chưa đầy 12 tháng.

⁷ *Nguyễn văn: Debt Snowball.*

Hôn nhân. Khoảng một thập kỷ trước, Sheri và tôi (Daniel) sinh đứa con thứ tư. Khi đó, chúng tôi đã kết hôn được 15 năm và đứa con lớn nhất đã ở tuổi vị thành niên. Nếu nói rằng cuộc sống của chúng tôi thật trọn vẹn thì có lẽ đó là một lời nhận xét chủ quan. Vấn đề là chúng tôi không còn gắn kết với nhau nhiều như những năm trước đó. Chính vì vậy, chúng tôi đã quyết định sẽ bắt đầu hẹn nhau đi ăn vào các buổi trưa thứ Hai – một khoảng thời gian để chúng tôi cập nhật, kết nối, nói về tuần sắp tới, lịch làm việc, các con và nhiều thứ khác. Bằng cách xử lý các vấn đề quản lý cuộc sống vào giờ ăn trưa, chúng tôi có thể tận hưởng các buổi hẹn hò tối có chất lượng hơn. Chín năm sau, tôi vẫn tuân thủ những thói quen ấy, hẹn nhau ăn trưa hằng tuần để duy trì hạnh phúc cho cuộc hôn nhân của mình.

Chúng tôi tin rằng bạn có thể làm gần như bất kể việc gì nếu sẵn lòng làm rõ những cam kết của bản thân và chịu khó đầu tư từng chút một theo thời gian để đạt được chúng. Các quyết định nhỏ mỗi ngày và những điều chỉnh trên chặng đường dài là câu chuyện cuộc đời của chúng tôi – đó là lý do vì sao chúng có ý nghĩa. Bản Kế hoạch Cuộc sống sẽ giúp bạn tận dụng một cách có chủ đích sức mạnh của sự thay đổi từng chút một.

DÀNH RA MỘT NGÀY

“Ý định lòng người tựa như nước sâu, người thông sáng sẽ múc lấy tại đó.”

— VUA SOLOMON

Hãy tưởng tượng bạn đang đứng gần một hồ nước, bên cạnh là một chiếc SUV. Cửa thùng sau xe đang mở và bên trong là một cái rương lớn cũng đang mở. Bạn có thể ngó và xem. Nó được xếp đầy bởi những tờ 100 đô la. Để khỏi mất công đếm, chúng tôi sẽ nói luôn – đó là 3 triệu đô la.

Chừng ấy tiền mặt đương nhiên là nặng, đặc biệt là khi bạn thêm vào đó cân nặng của cái rương không thấm nước. Lúc này khi đã đóng chặt nắp rương, chúng tôi cần bạn giúp chuyển nó xuống thuyền.

Sau khi cảm ơn sự giúp đỡ của bạn, chúng tôi bỏ bạn lại bên bờ và chèo thuyền ra giữa hồ. Nó ở títt đằng xa, nhưng bạn có thể thấy mọi thứ thật rõ ràng. Chúng tôi mỗi người cầm một đầu cái rương, nhắc bổng lên, kéo nó ra mạn thuyền, và – bạn không thể tin được vào mắt mình – thả nó xuống làn nước tối thẫm! Vài phút sau chúng tôi quay lại bờ. Chúng tôi rời con thuyền với sự trợ giúp của bạn, bắt tay, nhảy lên chiếc SUV và lái đi.

Bạn sẽ làm gì?

Rất có thể bạn sẽ lôi điện thoại ra và cố gắng tìm cửa hàng bán phụ kiện lặn gần nhất, trong khi nhìn kỹ để ghi nhớ nơi mà chúng tôi thả cái rương xuống. Những gì bạn đã lên kế hoạch

không còn quan trọng nữa. Bạn đã hủy mọi cuộc hẹn, hoãn họp, quên luôn các cuộc điện thoại phải gọi. Báo cáo chi tiêu? Những việc cần làm? Hộp thư đến? Quên cả đi. Lịch của bạn vừa mới thay đổi. Nếu biết vị trí của 3 triệu đô la, bạn sẽ bỏ tất cả và đi tìm nó.

Nếu rời đi và quay trở lại, bạn sẽ bị sao nhãng bởi bất cứ thứ gì khác và có thể mất nó. Bạn có thể bỏ lỡ cơ hội này. Việc lên Kế hoạch Cuộc sống cũng vậy. Tại điểm này của cuốn sách, chúng tôi đã chia sẻ với bạn tất cả những gì bạn cần biết để viết được một bản Kế hoạch Cuộc sống cho mình. Nhưng càng trì hoãn trong việc chiếm lấy kho báu thì bạn càng dễ đánh mất nó. Thời điểm để hành động chính là lúc này.

Nếu đã từng nghe nói đến “Quy luật ý định giảm dần”⁸ của nhà kinh tế và lãnh đạo tư duy nổi tiếng Jim Rohn, bạn sẽ biết lý do vì sao điều này là quan trọng. Quy luật về ý định giảm dần cho thấy, bạn càng trì hoãn làm một việc gì đó lâu thì càng có ít khả năng bạn sẽ thực hiện việc đó. Bạn đánh mất hết năng lượng cảm xúc. Đó là lý do vì sao chúng tôi khuyên bạn nên dành ra hẳn một ngày trong vòng hai tuần tới để viết Kế hoạch Cuộc sống của mình.

⁸ Nguyên văn: *Law of diminishing intent*.

Đây không phải là việc mà bạn có thể thực hiện theo từng phần. Trong chương này, chúng tôi giải thích lý do vì sao bạn cần nhất thiết tạm hoãn mọi thứ khác trong cuộc sống và dành riêng một ngày cho việc này. Chúng tôi cũng sẽ bàn về cách tiếp cận và cách chuẩn bị đúng nhất cho ngày quan trọng này, nhưng hãy nhớ rằng đó chính là ngày có thể thay đổi mọi thứ trong cuộc đời bạn.

VÌ SAO CẦN ĐẾN HẸN MỘT NGÀY?

Diễn biến lịch sử thường thay đổi chỉ trong một ngày. Vào ngày 4 tháng 7 năm 1776, 56 đại biểu của Quốc hội Lục địa đã thông qua bản Tuyên ngôn Độc lập và thay đổi lịch sử thế giới. Vào ngày 6 tháng 6 năm 1944, quân Đồng minh đã đổ bộ vào Normandy và bắt đầu chiến dịch quân sự mà sau này đã giải phóng châu Âu. Vào ngày 28 tháng 8 năm 1963, dưới sự lãnh đạo của Martin Luther King, hơn 250.000 người Mỹ đã diễu hành ở Washington D.C, mở đường cho Luật Dân quyền được ban hành năm 1964.

Một ngày có thể thay đổi tất cả. Điều đó là đúng đối với quốc gia và đúng đối với những cá nhân riêng lẻ. Hãy nhớ lại ngày tốt nghiệp, ngày cưới hay ngày thăng chức của bạn. Hoặc có thể là những điều kém vui hơn như: một chẩn đoán ung thư, ngày chấm dứt hôn nhân hay ngày mất của người thân. Dù thế nào thì một số ngày sẽ có tác động đến tương lai nhiều hơn những ngày khác.

Điều này đặc biệt đúng với ngày bạn tạo ra bản Kế hoạch Cuộc sống đầu tiên của mình. Nếu làm tốt, sự kiện này sẽ tác động lên không chỉ cuộc đời bạn mà còn lên cuộc đời của các thế hệ tiếp theo nữa. Một loạt các quyết định và hành động mà bạn khởi xướng sẽ tạo ra sức ảnh hưởng lớn hơn những gì bạn có thể hình dung.

Dù quan trọng là thế, nhưng một số người vẫn chùn lại trước ý nghĩ phải bỏ ra hẳn một ngày cho bài tập này. Họ nghĩ “Ai mà có thời giờ cho việc đó chứ?” Thay vào đó, họ muốn tạo bản Kế hoạch Cuộc sống của mình một cách từ từ, kéo dài trong nhiều ngày hoặc nhiều tuần. Nhưng sau khi chỉ dẫn cho hàng ngàn người thực hiện công việc này, chúng tôi có thể nói với bạn rằng cách làm đó là không hiệu quả. Khóa học hiệu quả nhất không phải là khóa học kéo dài hằng tuần hay kéo dài hai buổi, mỗi buổi trong nửa ngày. Mà nó cần cả một ngày để làm được đúng.

Vua Solomon từng nói: “Ý định lòng người tựa như nước sâu, người thông sáng sẽ mức lấy tại đó.” Cũng như cái rương dưới hồ nước, chúng ta có các kế hoạch và niềm khao khát ẩn sâu trong trái tim. Nhưng sự thật đáng buồn là đa số mọi người thường không lôi được chúng lên và sống với sự giàu có mà họ vốn đủ khả năng chi trả. Họ bị sao nhãng, mất tập trung và từ bỏ. Chỉ có những người sáng suốt mới biết cách đi tìm phần thưởng.

Chúng tôi đã đề cập đến triết lý sâu sắc trong lời cầu nguyện của nhà tiên tri Do Thái, Moses: “Xin dạy chúng con đếm tháng ngày mình sống, ngõ hầu tâm trí được khôn ngoan.” Bạn không có vô tận số ngày để tạo ra sự khác biệt trong cuộc đời của những người bạn yêu thương, gia đình, bạn bè hay thế giới. Những người khôn ngoan biết rằng những ngày của họ đã được đánh số cả rồi và biết hành động sao cho phù hợp.

Như chúng tôi đã nói, một bản Kế hoạch Cuộc sống cần có sức kéo. Nó cần được thực hiện theo cách có thể tác động được đến trái tim chứ không chỉ trí óc bạn. Bằng không, bạn sẽ chỉ dừng lại ở một bản liệt kê đẹp đẽ những công việc cần làm. Và ai cần thêm những thứ đó kia chứ? Sức kéo yêu cầu bạn phải theo sát toàn bộ bản kế hoạch. Bạn không thể làm việc đó theo từng phần nhỏ. Nếu bạn viết điều văn vào khoảng 2-3 giờ chiều thứ Sáu, nhưng sau đó chẳng viết gì thêm cho các Tài khoản Cuộc sống cho đến tận thứ Năm tuần sau thì bạn sẽ đánh mất đi sức mạnh cảm xúc của phần trước đó.

Không thể như vậy được, một việc quan trọng như thế đáng được bạn đắm mình trong nó. Cuộc sống vốn đầy rẫy những điều khiến bạn sao nhãng. Việc lập Kế hoạch Cuộc sống cần bạn rút ra khỏi những sự việc khác đang đòi hỏi sự chú ý của bạn. Việc suy nghĩ về cuộc sống – toàn bộ cuộc sống của bạn – khác với việc giải quyết một vấn đề nữa trên danh sách công việc hằng ngày của bạn. Nó cần một lượng thời gian du di. Nó cần

một sự tập trung. Bạn cần cả một ngày để thâm nhập và thực sự suy nghĩ về tình trạng hiện tại và về nơi mình muốn đến.

Đây không đơn thuần là một bài tập trí óc. Nếu cố hoàn tất nó trong một vài giờ thay vì dành một khoảng thời gian cần thiết thì bạn đang rút ngắn quá trình sáng tạo. Về cơ bản, lên Kế hoạch Cuộc sống là hình dung về một tương lai tốt đẹp hơn. Đó là quá trình tự giải thoát khỏi những giới hạn niềm tin, chạm vào những khao khát sâu thẳm nhất và đưa mình vào không gian của sự có thể. Bạn cần thời gian để cân nhắc kỹ lưỡng về từng Tài khoản Cuộc sống, thấy được mối liên hệ của từng tài khoản với tổng thể và hình dung những điều bạn có thể.

Nhấn mạnh: đây là ngày trọng đại nhất trong năm của bạn. Sự tập trung hoàn toàn sẽ đem lại ảnh hưởng lớn hơn. Chúng tôi đang yêu cầu bạn đưa ra quyết định: bạn có cam kết dành hẳn một ngày, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều để vạch ra bản Kế hoạch Cuộc sống của mình không? Có hay không?

KHÔNG NHƯNG NHỊ!

Những người chống lại ý tưởng dành cả một ngày thường sẽ đưa ra một trong năm lý do sau đây. Chúng tôi sẽ nói trước luôn phòng khi chúng chuẩn bị bật ra từ miệng bạn.

Nhưng tôi bận lắm. Đây là lý do muôn thuở khi chúng ta không muốn làm một việc gì đó. Bận bận. Ai cũng vậy. Chúng tôi hiểu. Nhưng sự thật là người ta thường dành thời gian cho điều quan trọng đối với họ. Câu hỏi ở đây là liệu bạn có cho rằng việc lên Kế hoạch Cuộc sống quan trọng hay không? Bạn càng bận thì bạn hẳn càng có chủ đích. Nếu không, bạn sẽ chỉ làm gia tăng nguy cơ bị trôi dạt đến một nơi bạn không hề chọn.

Nhưng tôi không thể. Có thể công việc không cho phép bạn nghỉ phép hay nghỉ có tính lương. Dành ra một ngày cho việc lên Kế hoạch Cuộc sống có nghĩa là mất thu nhập, hoặc điều ít mong muốn nhất là mất đi cơ hội nào đó. Bạn sẽ muốn dành cả một

ngày để viết bản kế hoạch của mình, nhưng bạn sẽ phải trả giá để được làm việc đó. Bất kỳ ngày nào mà bạn có thể nghỉ đều là thời gian tuyệt vời để làm việc này. Bạn có thể không cần phải nghỉ làm, nhưng nếu bạn nghỉ thì chúng tôi khuyên bạn nên xem đây là một sự đầu tư thay vì một sự phí tổn. Còn điều gì tận dụng thời gian của bạn tốt hơn một bản kế hoạch cho cuộc đời?

Nhưng tôi không giỏi viết. Kế hoạch Cuộc sống là một cuốn tiểu thuyết. Văn bản này sẽ không được xuất bản. Sự thật là bạn không cần phải cho bất kỳ ai đọc nó (mặc dù bạn có thể chia sẻ nó với một người bạn thân, người huấn luyện hay một ai đó có thể giúp bạn thực hiện nó). Đây hoàn toàn là để dành cho bạn. Nếu bạn có thể nghĩ được nó thì bạn có thể viết được nó. Chỉ cần trút những gì bạn có trong đầu ra. Tất cả những gì bạn cần là lấy nó ra khỏi đầu và chép lại (lên giấy hoặc trên máy tính tùy bạn).

Nhưng sếp của tôi sẽ không cho tôi làm. Bạn không cần phải xin phép sếp của bạn. Nếu bạn xin nghỉ đi du lịch hoặc vì việc riêng, họ sẽ không quan tâm. Tất nhiên, nếu họ tin khái niệm đó và cho rằng nó sẽ dẫn đến nhiều năng suất hơn (xem Chương 10), thì rất có thể họ sẽ cho bạn thời gian nghỉ hoặc thậm chí cho bạn dùng thời gian làm việc để hoàn thành nó.

Nhưng vợ/chồng tôi sẽ không cho tôi làm. Nếu vợ/chồng bạn không muốn bạn dành một ngày nghỉ phép cho việc lên Kế hoạch Cuộc sống thì đó là vì họ không (chưa) thấy được giá trị của nó. Sự thật là, vợ/chồng của bạn sẽ là người được hưởng lợi trực tiếp và trước nhất. Nhưng thay vì cố gắng thuyết phục họ, hãy bảo họ đọc cuốn sách này và sau đó tìm cách để cả hai cùng dành ra một ngày.

Còn đây là thực tế: mọi điều đáng giá đều bị phản đối. Steven Pressfield gọi điều này là Sức kháng cự (Resistance). Bất cứ khi nào bạn cố gắng cải thiện hoặc giải quyết một dự án quan trọng, bạn có thể sẽ gặp phải các chướng ngại. Việc viết Kế hoạch Cuộc sống cũng như vậy. Đôi khi những chướng ngại này đến từ bên

ngoài; nhưng thường thì chúng đến từ bên trong. Dù gì thì điểm mấu chốt ở đây là vì sao tương lai mà bạn muốn tương ấy lại cuốn hút đến nỗi bạn sẵn lòng vượt qua sự kháng cự đó để đạt được nó.

CHUẨN BỊ CHO NGÀY TÁCH KHỎI MỌI VIỆC CỦA BẠN

Ngày Lên Kế hoạch cho Cuộc sống có hiệu quả hay không tùy thuộc rất nhiều vào sự chuẩn bị của bạn. Chúng tôi khuyên bạn nên thực hiện năm việc sau.

1. Đánh dấu hẳn một ngày trên lịch của bạn. Nếu bạn chờ cho đến lúc có một chỗ trống trong lịch làm việc của mình thì chắc chắn bạn sẽ không bao giờ thực hiện được (đừng hỏi tại sao chúng tôi biết điều này). Đến lúc đó, cái cảm giác cấp thiết trong bạn có lẽ đã trôi đi gần hết. Hãy nhớ rằng, điều gì được lên lịch thì sẽ được hoàn thành.

Hãy tạo một lịch hẹn “Tĩnh ẩn⁹ để lên kế hoạch” trên lịch của bạn và xem đó như một cam kết quan trọng – nó thực sự quan trọng mà! Nếu có ai nhờ bạn làm việc gì vào ngày hôm đó, bạn có thể trả lời một cách tự tin rằng: “Xin lỗi, nhưng tôi đã bận việc khác mất rồi. Hay là chúng ta chuyển sang ngày khác nhé?”

⁹ Nguyên văn: *Retreat* – nghĩa gốc chỉ sự ẩn dật tu đạo. Trong này có nghĩa là một chuyến đi ngắn ngày tách xa khỏi cuộc sống thường nhật, đến một nơi yên tĩnh để có thể nhìn lại bản thân mình. Cũng còn gọi là “Khóa tu”.

2. Chọn địa điểm. Một điều rất cần thiết là bạn cần tách mình khỏi những không gian quen thuộc xung quanh. Bạn muốn được hoàn toàn tự do, không bị làm phiền. Làm việc này tại chỗ làm hoặc ở nhà không phải là một ý kiến hay. Bạn cần một sự thay đổi về góc nhìn, và thường thì thay đổi phong cảnh là điều cần thiết. Nói như thế này không có nghĩa là bạn phải đến một nơi nào đó tuyệt đẹp hay đắt tiền. Chúng tôi đã lập Kế hoạch

Cuộc sống ở các công viên quốc gia, trong các phòng khách sạn rẻ tiền, ở thư viện công và ở nhà của bạn bè.

Beth, một người bạn của chúng tôi, đã đến một nơi tĩnh ẩn rẻ tiền ven biển. Cô thấy rằng bãi biển đặt cô vào đúng khung tư tưởng để suy ngẫm và lên kế hoạch. Sau một ngày, cô ấy quay trở lại thư giãn và sẵn sàng cho năm tới.

Richard, một người quen khác của chúng tôi, đã đến khách sạn Four Seasons. Anh dành cả ngày để lên kế hoạch, sau đó mời vợ đến ăn tối và nghỉ đêm tách xa khỏi lũ trẻ. Khi lần đầu làm việc này, hôn nhân của anh không mấy tốt đẹp. Anh đã khiến cho mọi việc trở lại quỹ đạo tốt đẹp sau lần đó.

Điều mấu chốt là bạn cần tìm một nơi yên tĩnh, nơi bạn không bị sao nhãng hay bị làm phiền. Bạn cũng có thể tìm một nơi mà bạn thích, một nơi kích thích sự sáng tạo, sự nhạy cảm và sự sẵn lòng lắng nghe những điều mà sâu bên trong trái tim bạn mong muốn.

3. Mang theo những vật dụng cần thiết. Bạn không cần gì nhiều, nhưng bạn sẽ cần một ít vật dụng, bắt đầu bằng các công cụ dùng để viết. Có thể là một cây bút, một tập giấy hay một quyển sổ, như loại sổ da Moleskine. Một số người thấy rằng việc viết thật sự giúp kết nối trái tim và trí óc của họ và cho phép họ có những ước mơ lớn lao. Những người khác lại thích dùng máy tính xách tay. Chúng tôi đã tạo các mẫu văn bản cho các chương trình Microsoft Word và iWork Pages tại LivingForwardBook.com. Hãy dùng loại phương tiện mà bạn cảm thấy thoải mái nhất.

Hãy chắc chắn rằng bạn có tất cả những gì mình cần để sắc bén về trí óc và thoải mái về thể chất: quần áo phù hợp với môi trường đó, nước, đồ ăn vặt và nhiều thứ khác. Bạn cũng có thể bật những bản nhạc truyền cảm hứng trong khi viết. Nhiều

người cảm thấy các bản nhạc phim và Focus@will đặc biệt hữu ích.

4. Quyết tâm không lên mạng. Không điện thoại, không internet, không dùng ứng dụng – không gì cả, trừ những gì bạn sử dụng để vạch ra bản Kế hoạch Cuộc sống. Chúng tôi thỉnh cầu bạn nên tách khỏi mạng nguyên cả ngày.

Chúng tôi biết việc này thật khó. Chúng tôi cũng từng đánh vật với mong muốn được lên mạng. Nhưng chúng tôi hứa rằng việc “ở ẩn” như vậy sẽ không làm bạn chết được đâu. Giờ đầu tiên có thể hơi khó khăn một chút khi bạn rất muốn kiểm tra email hay các tài khoản truyền thông xã hội khác. Nhưng nếu bạn kháng cự lại nó thì sự thôi thúc đó sẽ qua đi. Và nó sẽ giúp cho trí óc bạn được tự do để làm điều mà bạn có thể đã không làm trong nhiều năm: tập trung.

Việc không lên mạng sẽ giúp bạn suy ngẫm được sâu hơn. Đây là điều cần thiết cho việc vạch ra một bản Kế hoạch Cuộc sống vừa truyền cảm hứng, vừa thực tế. Bạn không thể làm được việc này nếu thi thoảng lại nghỉ giải lao và quay ra kiểm tra email. Những sự sao nhãng như vậy ngăn bạn khỏi việc đào sâu hơn và khám phá điều bạn thật sự mong muốn là gì và làm cách nào bạn có thể đạt được nó.

5. Báo trước với gia đình và đồng nghiệp. Gia đình và đồng nghiệp của bạn sẽ có những nhu cầu hợp lý. Bạn có thể thường trả lời họ, nhưng có rất ít sự gián đoạn không thể chờ được 8-10 tiếng.

Vấn đề là cần báo trước rằng bạn sẽ không cầm máy. Bạn không cần phải cung cấp nhiều thông tin chi tiết. Chỉ cần nói với họ là họ sẽ không thể liên lạc được với bạn cả ngày. Tùy vào mức độ mà việc vắng mặt của bạn sẽ ảnh hưởng đến các đồng nghiệp, mặc dù bạn đã gặp họ trước khi đi để giải quyết các thắc mắc

hay các vấn đề. Bạn cũng có thể tạo một kế hoạch dự phòng cho các trường hợp khẩn cấp.

Có lẽ vẫn còn một số việc khác mà bạn thấy cần phải làm để chuẩn bị cho ngày vạch Kế hoạch Cuộc sống của mình, nhưng năm việc này cũng có thể giúp bạn khá nhiều rồi. Điều then chốt là bạn có chủ định và đã lo liệu mọi việc chu đáo trước khi thực hiện nó.

TẬN DỤNG TỐI ĐA NGÀY ĐÓ CỦA BẠN

Ngày trọng đại đã đến. Nó có thể là một trong những ngày quan trọng nhất của cuộc đời bạn. Bạn đã sẵn sàng để bắt đầu chưa? Dưới đây là một vài việc mà chúng tôi đã rút ra từ kinh nghiệm của chính mình và những người chúng tôi đã hướng dẫn.

Kiểm tra thái độ của bạn

Trước khi bạn thật sự bắt đầu viết, chúng tôi muốn bàn về lối tư duy của bạn cho bài tập này. Dù tình trạng hiện tại của bạn là gì, chúng tôi khuyên bạn nên mang một thái độ mới và rèn luyện một tinh thần biết ơn, hy vọng và cởi mở một cách có ý thức.

Lòng biết ơn là nơi khởi nguồn của mọi thái độ tích cực. Các cảm xúc tiêu cực như tức giận, sợ hãi hay buồn bã sẽ làm tiêu tan khoảnh khắc bạn bắt đầu cảm thấy biết ơn. Bạn có thể biết ơn vì điều gì vào lúc này? Hãy biết ơn mọi thứ mà bạn có thể nghĩ ra được – sức khỏe, gia đình, công việc, bạn bè, cộng đồng... bất kể điều gì. Thậm chí nếu một trong các Tài khoản Cuộc sống của bạn quá ư tiêu cực, đến nỗi không chắc có thể cứu vãn được gì, hãy cố tìm điều gì đó để biết ơn. Lòng biết ơn sẽ cho phép bạn tạo được một bản Kế hoạch Cuộc sống với tinh thần của sự đủ đầy chứ không phải thiếu thốn. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, con người hiếm khi có thêm điều gì trừ phi học được cách biết ơn vì những gì mình đã và đang có.

Sự trông đợi trái ngược hoàn toàn với sự khiếp hãi. Nó có nghĩa là hãy tin vào việc này, hãy chào đón và tận dụng nó hết mức có thể. Trong cuộc sống, bạn thường có được những gì bạn trông đợi. Nếu bạn trông đợi mình sẽ có được tầm nhìn, sự sáng suốt và nguồn cảm hứng thì rất có thể bạn sẽ tìm được chúng. Nếu bạn trông đợi sự chán nản, mơ hồ hay thất vọng, bạn cũng rất có thể sẽ tìm được chúng. Bạn trông đợi điều gì ngày hôm nay? Rất đáng bỏ thời gian để tìm ra những điều bạn trông đợi và thay đổi chúng sang một hướng tích cực hơn.

Cuối cùng, chúng tôi gợi ý bạn nên rèn luyện tính cởi mở. Mỗi người sẽ có một cách hiểu về điều này. Nhìn chung, chúng tôi có ý nói là bạn nên bước vào ngày này không mang theo bất kỳ một giả định nào. Hãy sẵn lòng khám phá trực giác và lắng nghe điều trái tim muốn nói – bạn đang tạo ra một không gian cần thiết cho tiếng nói của nó vì một mục đích. Hãy sẵn sàng để thấy ngạc nhiên. Một số tầm nhìn lớn nhất mà chúng ta từng biết lại là những điều chúng ta ít ngờ tới nhất. Những người chúng tôi hướng dẫn cũng nói điều tương tự.

Tự nhắc mình về đích đến

Bạn cần nhớ vì sao bạn lại đến đây. Hãy tập trung vào thành phẩm – bạn muốn mang theo thứ gì khi hoàn tất và rời khỏi đây? Mục đích của bạn là viết một bản Kế hoạch Cuộc sống, hãy sử dụng mẫu định dạng mà chúng tôi đã chia sẻ với bạn từ Chương 4 đến Chương 7. Nó có thể dài từ 5-15 trang. Đa số thường ít hơn 10 trang, nhưng điều quan trọng duy nhất là nó có tác dụng với bạn.

Đến cuối ngày, ít nhất bạn sẽ có bản thảo đầu tiên của mỗi phần trong ba phần chính của bản Kế hoạch Cuộc sống. Thậm chí còn hơn thế, hãy đặt ra một mục tiêu là bạn có đủ thời gian còn lại trong ngày hôm đó để xem lại và chỉnh sửa nó. Bạn sẽ thực thi kế hoạch của mình bắt đầu từ ngày hôm sau. Bạn không thể làm được như vậy trừ phi kế hoạch đã hoàn tất. Đó là lý do vì sao bạn

cần tập trung vào thành phẩm – một bản Kế hoạch Cuộc sống hoàn chỉnh.

Hãy tin vào phương pháp này

Điều này sẽ khó làm, đặc biệt là trong lần đầu tiên. Phương pháp này không phải lúc nào cũng đi theo một lối mòn có thể đoán trước được. Có thể bạn sẽ bắt đầu với tràn trề nghị lực, bị bí rồi muốn bỏ cuộc. Điều này đôi khi vẫn thường xảy ra. Đừng tuyệt vọng, hãy đặt tâm trí vào nó. Cũng có thể bạn gặp điều ngược lại: bắt đầu bằng một sự sao nhãng, chán nản và khó để bắt đầu. Hãy làm theo đúng lời khuyên trên, đừng tuyệt vọng, hãy tin vào nó.

Sau khi đã hướng dẫn cho hàng ngàn người phương pháp này, chúng tôi có thể đảm bảo rằng bạn sẽ kết thúc ngày hôm nay với một bản Kế hoạch Cuộc sống hoàn chỉnh nếu bạn kiên trì và thực hiện nó cẩn thận và theo đúng quy trình.

Hãy lắng nghe trái tim bạn

Trong khi viết ra những ý nghĩ, hãy để ý đến cảm giác của mình. Những điều bạn vừa viết cho Tài khoản Cuộc sống này có khiến bạn rung động không? Hay bạn không cảm thấy gì cả? Có vẻ không thành thật? Nếu vậy, hãy nghĩ đến một phương án khác để thay thế.

Tôi (Michael) đã viết bản Kế hoạch Cuộc sống không lâu trước khi thôi làm CEO cho Thomas Nelson. Tôi đã không được nghỉ ngơi suốt hàng tháng trời. Tôi cảm thấy sắp có thay đổi nhưng lại đang tận hưởng sự thoải mái của vị trí công việc lúc đó. Quay sang Tài khoản Sự nghiệp của mình, tôi viết: “Đưa công ty lên một tầm cao mới.” Nhưng những từ ngữ đó không cho tôi chút cảm xúc nào cả, càng nhìn tôi càng cảm thấy chúng vô hồn, nhạt nhẽo. Tôi không cảm thấy sức sống trong lời tuyên bố đó.

Nên đã cho phép mình được mơ mộng, tôi sẽ ước mình được làm gì nếu tiền bạc hay địa vị không phải là vấn đề? Gần như ngay tức khắc, một ý nghĩ lóe lên: Viết và diễn thuyết toàn thời gian. Tôi không có một ý niệm nào về việc sẽ biến nó thành hiện thực như thế nào, nhưng tôi biết đó là hướng đi đúng. Tôi chọn lắng nghe trái tim mình và bắt đầu đặt cơ sở cho một trong những lần chuyển việc lớn nhất mà tôi từng trải qua.

Đừng bận tâm đến sự hoàn hảo

Xin hãy lắng nghe khi chúng tôi nói điều này: Cầu toàn là mẹ của sự trì hoãn. Nếu cầu mong sự hoàn hảo, bạn sẽ không bao giờ hoàn thành được.

Hãy nhớ rằng, bản Kế hoạch Cuộc sống của bạn sẽ không bao giờ được xuất bản. Không ai chấm điểm cho nó. Nó không phải để dành cho công chúng. Văn bản này là để dành cho bạn, vì vậy hãy cho phép mình kém hoàn hảo. Bạn có thể dùng ngũ pháp tệ, câu không hoàn chỉnh hay các đoạn văn không đúng định dạng. Nó không cần phải hoàn hảo – chỉ cần có ý nghĩa với bạn là được.

Hãy tập trung tư tưởng

Bạn sẽ bị một cảm dỗ cần phải làm việc gì đó khác, đặc biệt là khi thấy khó. Điều này là bình thường. Nó gợi nhớ đến nhân vật Dug, con chó biết nói trong bộ phim hoạt hình Up. Ngay khi đang tranh cãi gay gắt, nếu phát hiện có gì đó chuyển động, nó sẽ hét lên “Sóc!” và đuổi theo. Mỗi khi bạn thấy sự thôi thúc đó, hãy chống lại nó. Hãy ngồi yên, giữ tập trung và nó sẽ qua. Nói như vậy không có nghĩa là bạn không nên nghỉ giải lao. Bạn hãy cứ nghỉ giải lao khi cần để có thể làm việc hiệu quả hơn.

Một cách để xử lý những ý nghĩ thoáng qua đó là hãy đặt một tập giấy khác kế bên để viết ra những ý tưởng lác đác – một bãi đáp cho tất cả những điều ngẫu nhiên mà bạn có thể muốn quay lại nghĩ về nó sâu hơn sau khi xong phần đang viết.

Nếu làm theo những gì chúng tôi đề xuất ở đây, bạn sẽ bước ra đầu kia của chiếc cầu trượt với một bản Kế hoạch Cuộc sống đem lại cho bạn mục đích và phương hướng sống, cùng với cảm hứng cần thiết để bắt đầu cuộc hành trình.

ĐÃ ĐẾN LÚC ĐỂ BƯỚC LÊN

Lúc này, bạn đang ở một thời điểm cam go. Bạn có thể bỏ cuốn sách này xuống, thổi bay những gì đã học được và tiếp tục phó mặc. Hãy đi theo con đường đó và bạn sẽ không bao giờ trải nghiệm được những lợi ích từ việc lên kế hoạch cho cuộc sống. Ai mà biết được bạn sẽ hạ cánh ở đâu? Nhưng rất có thể, nó sẽ không phải là điểm đến mà bạn sẽ chọn.

Hoặc là, bạn có thể xắn tay áo lên và vào cuộc. Chúng tôi không yêu cầu bạn phải viết một cuốn tiểu thuyết vĩ đại, một luận án tiến sĩ hay thậm chí một bài luận. Chúng tôi chỉ yêu cầu bạn suy ngẫm, tưởng tượng và viết về điều mà bạn đã sẵn dành một sự quan tâm sâu sắc: cuộc sống của bạn. Trong vài chương tiếp theo, chúng ta sẽ bàn về một số khía cạnh quan trọng trong việc thực hiện bản kế hoạch của bạn. Nhưng trong lúc này, điều quan trọng nhất bạn cần làm là lên lịch cho nó. Khi nào thì bạn sẽ vạch ra bản kế hoạch của mình.

Trước bạn đã có hàng ngàn người làm được. Bạn cũng có thể làm được.

PHẦN BA
BIẾN NÓ THÀNH HIỆN THỰC

8

THỰC HIỆN KẾ HOẠCH

“Chiến lược mà không được thực hiện thì chỉ là ảo tưởng!”

— MIKE ROACH

Ngay trọng đại đã qua – bây giờ là lúc để hành động. Nếu muốn thu được lợi ích từ một bản Kế hoạch Cuộc sống, bạn cần phải thực hiện nó. Các Kế hoạch Hành động cần phải được phân vào lịch trình hằng ngày của bạn. Nhưng nếu bạn không có thời gian? Nếu khi xem lại lịch, bạn nhận ra là nó đã kín và không còn chỗ để nhét thêm bất kỳ một việc nào nữa?

Bất kể sử dụng công cụ điện tử và ứng dụng nào, chúng ta cũng không có thêm thời gian. Đa số chúng ta chỉ có bận rộn thêm. Đa số chúng ta làm việc nhiều hơn 40 tiếng một tuần, xử lý các cuộc điện thoại ngay trên xe, gửi nhận email vào buổi tối và thực hiện các dự án vào cuối tuần. Một khảo sát cho thấy có nhiều chuyên gia sở hữu smartphone thường gắn với công việc của mình nhiều hơn 70 tiếng mỗi tuần! Thậm chí đó là còn không tính đến những nhân tố gia đình và quan hệ xã hội.

Đôi khi chúng ta có cảm giác cuộc sống của mình như một cảnh nổi tiếng trong phim *I Love Lucy* (tạm dịch: Tôi yêu Lucy) khi Lucy và Ethel cùng nhận được công việc trong một xưởng làm kẹo. Chúng ta đang đứng bọc những viên kẹo socola trên băng chuyền, nhưng có quá nhiều kẹo đang được chuyển xuống quá nhanh. Nếu để sót mất một viên thì sẽ phát sinh vấn đề, nhưng chúng ta cũng không thể bắt kịp. Không lâu sau chúng ta nhét các viên kẹo socola vào mọi chỗ có thể nhét vừa, mong rằng sẽ không ai phát hiện ra. Và tin xấu đây. Càng giấu giếm những viên

kẹo socola thì chúng ta lại càng có vẻ như làm việc rất giỏi, và người quản lý lại gửi thêm nhiều viên kẹo socola hơn về phía chúng ta.

Nếu cảm thấy quá tải với những yêu cầu của cuộc sống thì bạn cũng không đơn độc. Nhưng nếu muốn đạt được những điều đã viết ra trong bản Kế hoạch Cuộc sống của mình thì chúng ta phải dám chống lại sự phó mặc và dám bơi ngược dòng.

Vào năm 2012, tôi (Michael) đã phải đối diện với tình huống này không biết bao nhiêu lần. Cuốn sách của tôi, Platform (tạm dịch: Sân khấu), sắp được đem phân phối cho các nhà sách, nhưng lịch diễn thuyết của tôi đã kín đặc, và một trong các cô con gái của tôi sẽ kết hôn vào tháng tới. Tôi bị ngập đầu và cảm giác như thể mình đang tụt lại khá xa ở phía sau. Tôi phải làm điều gì đó. May mắn thay, đây không phải là lần đầu tiên tôi bị như vậy. Tôi có một bộ công cụ nhằm tạo ra khoảng trống cần thiết để thở.

Chúng tôi muốn chia sẻ với bạn những công cụ đó trong chương này. Hãy cùng bắt đầu bằng việc nhìn vào lịch làm việc của mình.

BẠN CÒN BAO NHIÊU KHOẢNG TRỐNG THỜI GIAN?

Thực tế thì, liệu bạn có thời gian để bắt kịp với những gì bạn đang làm cộng với thời gian để thực hiện các Kế hoạch Hành động mà bạn đã viết trong bản Kế hoạch Cuộc sống không? Có lẽ là không.

Có thể bạn đã nói những điều này với bản thân hoặc với vợ/chồng của bạn:

“Ngay sau khi thích nghi được với nhịp công việc mới này, mình sẽ có thời gian rảnh.”

“Ngay sau khi đưa con đến trường, mình sẽ có thời gian để làm các việc khác.”

“Ngay sau khi chồng mình hoàn thành dự án hiện tại, anh ấy sẽ đỡ mình một số việc chăm con.”

Nhưng trước khi bạn có thể nhận ra thì tuần đã biến thành tháng, tháng đã biến thành năm. Người ta đi từ “tình huống tạm thời” này sang tình huống tạm thời khác. Chẳng bao lâu nó sẽ là điều thường trực cố định. Như câu chuyện con ếch và nồi nước sôi¹⁰, bạn bị đun chín, tăng từng độ một.

¹⁰ Nếu bạn thả con ếch vào nồi nước sôi, nó sẽ nhảy ngay ra. Nhưng nếu bạn thả nó vào nồi nước lạnh và đun sôi từ từ, nó sẽ không nhận ra nguy hiểm và sẽ bị luộc chín.

Điều chúng ta rất cần là một khoảng trống thời gian – một khoảng thời gian để thở, để suy ngẫm, để hành động. Sự thiếu khoảng trống thời gian này khiến bạn cảm thấy như thế nào? Lo lắng? Mệt mỏi? Quá tải? Ngược lại, một khoảng thời gian trống khiến bạn cảm thấy thế nào? Thoải mái? Tập trung? Hiện hữu? Nếu muốn thành công trong việc thực hiện được bản Kế hoạch Cuộc sống của mình, bạn cần tạo được nhiều khoảng trống thời gian hơn để có thời gian dành cho những điều quan trọng, chứ không chỉ đơn thuần là khẩn cấp.

Khoảng trống thời gian là hoàn toàn có thể. Nhưng nó cần bạn phải nhận ra những thế lực có thể tiêu tốn nó và sau đó đưa ra biện pháp đối phó thích hợp. Nó đặc biệt yêu cầu bạn tiếp thu và thực hành ba kỹ năng sau: sắp xếp phân loại lịch, lên lịch cho các ưu tiên và nói không với việc thêm hạng mục mới. Hãy cùng tìm hiểu từng kỹ năng một.

1. CHỌN LỊCH THEO THỨ TỰ NGUY CẤP

Đây là thuật ngữ sử dụng trong quân sự. Trên chiến trường, các bác sĩ quân y phải quyết định phân bổ nguồn lực hữu hạn của mình vào đâu. Họ không thể chữa cho tất cả mọi người. Các bác sĩ quân y nhìn nhận rằng một số thương binh có thể sống sót

mà không cần phải chăm sóc y tế, trong khi những người khác sẽ không thể sống sót kể cả khi được chăm sóc y tế. Chọn theo thứ tự nguy cấp có nghĩa là bỏ qua hai nhóm đó và tập trung vào những người chỉ có thể sống sót nếu có sự chăm sóc y tế thích hợp. Tuy là một sự phân loại khó khăn, nhưng đó là cách họ tối đa hóa tỷ lệ sống sót và giành phần thắng trong các cuộc chiến tranh.

Đối với lịch của bạn, chọn theo thứ tự nguy cấp có nghĩa là bạn phải biết được việc gì bạn có thể hủy hoặc sắp xếp sang một ngày khác và những điều gì yêu cầu bạn phải thực hiện ngay. Một lần nữa, mục tiêu là tạo một khoảng trống thời gian để thực hiện các Kế hoạch Hành động mà bạn đã liệt kê trong bản Kế hoạch Cuộc sống của mình. Đây là cách nó hoạt động:

Bảo vệ những thứ cơ bản. Hãy xem lại các lịch hẹn hiện tại và tự hỏi chúng có liên quan như thế nào đến danh sách ưu tiên trong các Tài khoản Cuộc sống của bạn. Chúng có cần thiết cho việc tiến đến tương lai trong hình dung của bạn không? Nếu có, hãy giữ chúng lại. Nếu không, hãy suy xét đến việc hủy hoặc chuyển sang một thời gian khác (xem ở dưới).

Loại bỏ những thứ không cần thiết. Đôi khi chúng ta lập những cam kết mà có vẻ như quan trọng vào lúc đó. Chúng ta cảm thấy hăng hái với một ý tưởng mới hay một dự án mới. Sau khi suy ngẫm nhiều hơn, chúng ta nhận ra rằng chúng thật ra không quan trọng đến thế. Cho nên, điều chúng ta cần hoặc là hủy những cuộc hẹn này, hoặc là xem xem liệu có thể xử lý chúng theo cách khác được không.

Xếp lại lịch cho một số công việc còn lại. Một số thứ thực sự quan trọng, nhưng chúng không quan trọng vào lúc này. Đa số chúng ta muốn hoàn tất mọi việc càng sớm càng tốt, nhưng điều này đôi khi lại phản tác dụng. Vì vậy chúng ta cần xem lại lịch làm việc của mình và xem xem việc nào có thể hoãn lại được mà không gây ra hậu quả gì lớn.

Tập chọn lựa theo thứ tự nguy cấp sẽ giúp giải phóng lịch làm việc của bạn, lấy lại cho bạn một chút thời gian trống để theo đuổi những điều quan trọng nhất. Nhưng chỉ phân loại theo thứ tự nguy cấp thôi là chưa đủ.

2. LÊN LỊCH CHO CÁC ƯU TIÊN

Mục đích ở đây không chỉ là có ít cam kết trên lịch hơn – dù đó cũng sẽ là một sự thử thách đối với đa số chúng ta – mà còn là có được các cam kết đúng. Nếu cuộc sống là một chuỗi những sự việc mà sự việc nào cũng cần được giải quyết ngay tức khắc thì kỹ năng quan trọng là biết được quả bóng nào làm bằng cao su và quả bóng nào là pha lê. Chúng tôi gợi ý với bạn hai công cụ: Tuần lễ Lý tưởng và Quỹ Thời gian trống Hằng năm.

Tuần lễ Lý tưởng của bạn

Chúng tôi được biết đến khái niệm này qua tác giả Todd Duncan trong loạt audio do ông thực hiện, sau này được chuyển thành cuốn sách *Time Traps: Proven Strategies for Swamped Salespeople* (tạm dịch: Cái bẫy thời gian: Chiến lược đã được chứng minh dành cho những người bán hàng bận rộn). Ý tưởng này tương tự một quỹ tài chính. Điểm khác biệt duy nhất là bạn sẽ lên kế hoạch cho việc tiêu thời gian thay vì tiền. Và cũng giống như một quỹ tài chính, bạn tiêu nó vào giấy trước tiên.

Tuần lễ Lý tưởng của bạn – tuần mà bạn có thể khống chế được 100% những gì xảy ra – được chia thành các ô đơn giản. Mỗi ngày có một chủ đề. Thêm nữa, mỗi ngày được phân chia theo lĩnh vực trọng tâm cụ thể. Chúng tôi sử dụng một bảng đơn giản cho việc này. Nó trông tương tự với tuần lễ của Tim trong bảng 8.1.

Bạn có thể thấy các chủ đề của Tim được liệt kê ở hàng trên cùng:

Thứ Hai là dành cho nhóm đồng nghiệp, các cuộc họp riêng và ăn trưa cùng các nhân viên.

Thứ Ba và thứ Tư dành cho việc đi lại và các cuộc họp mở rộng (ví dụ, các cuộc họp tổng kết công việc hằng tháng).

Thứ Năm là ngày không có lịch cụ thể. Đây là ngày Tim sắp xếp các cuộc họp khác.

Thứ Sáu dành cho việc lên kế hoạch và suy nghĩ lâu dài.

Thứ Bảy dành cho các việc cá nhân và các hoạt động.

Chủ nhật dành cho nhà thờ, nghỉ ngơi và lên kế hoạch cho tuần tới.

Các lĩnh vực trọng tâm của Tim được liệt kê ở cột ngoài cùng bên trái:

Thời gian buổi sáng sớm được dành cho bản thân: đọc sách, cầu nguyện và thể dục.

Khoảng thời gian giữa ngày là dành cho công việc. Tim đến văn phòng lúc 8 giờ 30 phút sáng và ra về nhanh chóng vào lúc 6 giờ chiều. Thật tuyệt khi bạn có thể xong việc trong khoảng thời gian cho phép khi bạn tạo các “ranh giới cố định” cho công việc của mình. Bằng không, nó sẽ đi theo quy luật của Parkinson: “Công việc kéo dài bằng khoảng thời gian cho phép nó kéo dài.”

Thời gian cuối ngày được Tim dành riêng cho gia đình và nghỉ ngơi. Hiện tại, anh có ba đứa con sống cùng nhà. Ăn tối cùng nhau là một ưu tiên lớn. Nó cho phép gia đình có thời gian để kết nối với nhau và nắm bắt được tình hình. Sau đó, anh và vợ mình sẽ đọc sách trong 30 phút cuối ngày.

Lưu ý là những hoạt động đóng góp cho các ưu tiên trong bản Kế hoạch Cuộc sống của Tim được tô màu ghi nhận. Những hoạt động không liên quan đến các ưu tiên được bôi đậm. Những hoạt động có thể thuộc cả hai được để trắng. Các khoảng thời gian tô sọc chéo là chưa được lên lịch và đại diện cho “thời gian trống”. Phải thừa nhận là sơ đồ này mang tính chủ quan, nhưng nó có thể giúp đa số mọi người đảm bảo rằng họ đang thực hiện những việc quan trọng nhất với họ.

Để sử dụng công cụ này, chúng tôi gợi ý rằng bạn tự vạch ra Tuần lễ Lý tưởng của riêng mình. Bạn có thể tải về bảng excel tại LivingForwardBook.com/ideal-week hoặc tự vẽ bản của riêng bạn. Khi đã tạo được một Tuần lễ Lý tưởng, bạn có thể dùng nó làm mẫu cơ bản cho việc lên kế hoạch. Cũng sẽ có ích nếu bạn đưa nó cho trợ lý hoặc đồng nghiệp, để mọi người có thể phối hợp với bạn cùng hướng đến một mục tiêu.

Không phải điều gì cũng được ghi hết vào biểu mẫu này. Tuy nhiên, có văn bản này sẽ giúp bạn đạt được những điều quan trọng nhất một cách dễ dàng hơn.

Quỹ Thời gian trống Hằng năm

Một công cụ nữa mà chúng tôi thấy hữu ích là Quỹ Thời gian trống Hằng năm. Quỹ thời gian này sẽ cho phép bạn lên kế hoạch cho cuộc sống trước ba năm. Rõ ràng, chúng tôi không nói về tất cả những chi tiết nhỏ nhặt. Cuộc sống của chúng ta đã quá bận rộn cho điều đó.

Nhưng công cụ này cho phép bạn “đặt gạch trước” trên lịch của mình, để điều quan trọng không bị che khuất bởi những điều khẩn cấp. Cách tốt nhất để làm việc này là tuyên bố lịch trình của bạn trước khi người khác làm thế.

Đáng tiếc là cho tới giờ, không một công cụ lên lịch nào có thể cung cấp loại chức năng cho xem trước hằng năm như chúng ta muốn. Với các sản phẩm thương mại hiện có thì mức độ xa nhất

bạn có thể xem là theo tháng. Cho nên, chúng tôi đã tạo ra một công cụ Quỹ Thời gian trống Hằng năm trong excel. Nó cũng có kèm một ví dụ của loại lịch hiện có. Bạn có thể gõ năm mà bạn muốn lên lịch vào ô A5, và lịch sẽ tự động tính toán lại. Nó thậm chí còn tính đến cả những năm nhuận. Bạn có thể tải về tại LivingForwardBook.com.

Hãy bắt đầu bằng việc lên lịch cho những điều bạn không được tự ý làm nhất và chuyển dần đến những điều bạn được tự do làm theo ý mình nhất. Đặc biệt, chúng tôi khuyên bạn nên cập nhật lịch này vào khoảng quý thứ tư của năm. Bạn cũng có thể cân nhắc việc thêm vào Quỹ Thời gian trống Hằng năm của mình theo thứ tự này:

1. Các ngày sinh nhật và lễ kỷ niệm.
2. Các ngày nghỉ lễ.
3. Các sự kiện cộng đồng.
4. Các kỳ nghỉ du lịch.
5. Các cuộc họp ban chấp hành.
6. Các cuộc họp tổng kết doanh nghiệp.
7. Các chuyến đi đặc biệt.
8. Tự họp bạn bè.

Danh sách của bạn có thể khác đôi chút. Vấn đề là bạn cần lên lịch cho những sự kiện đó khi còn có thể, trước khi có ai đó làm việc đó. Chúng tôi thà để người khác phải sắp xếp theo các ưu tiên của mình hơn là bị buộc phải sắp xếp theo các ưu tiên của họ. Hãy nhớ rằng: nếu bạn không có một kế hoạch cho cuộc sống của mình thì người khác sẽ làm việc đó.

Điều then chốt là giữ được sự cân bằng. Hãy chắc chắn rằng bạn lên lịch cho những điều quan trọng với mình. Bằng không, bạn sẽ rối tung lên khi tìm thời gian cho những ưu tiên của mình. Nếu không cẩn thận, vào một ngày nào đó khi thức giấc bạn sẽ phát hiện rằng mình đã dành cả cuộc đời để chạy theo những ưu tiên của người khác. Để ngăn điều đó xảy ra, chúng ta cũng cần học cách nói “Không” thường xuyên hơn nữa. Hãy bàn cách nên làm như thế nào.

3. HỌC CÁCH VUI LÒNG NÓI “KHÔNG” MỘT CÁCH DUYÊN DÁNG

Bạn có gặp nhiều khó khăn khi phải nói “Không” không? Bộ phim Yes Man của Jim Carrey kể về một người đàn ông mà cuộc sống của anh ta chẳng đi đến đâu cả cho đến khi anh ta học được cách nói “Có” với mọi thứ. Đột nhiên, số phận anh ấy thay đổi – được một lúc. Cuối cùng nó ngấm vào anh ta, cũng giống như cách nó ngấm vào chúng ta. Đa phần chúng ta không thích khiến cho người khác thất vọng, nhưng đến một điểm nào đó, bạn sẽ nhận ra là bạn không thể nói “Có” với mọi thứ. Cố làm như vậy sẽ khiến bạn phải đánh đổi những điều ưu tiên và những điều quan trọng nhất với bản thân.

Trong cuốn sách bán chạy mang tên Lời từ chối hoàn hảo: Cách nói Không mà vẫn có được sự Đồng thuận¹¹ của mình, Giáo sư trường Đại học Harvard, William Ury đưa ra ba loại phản hồi với người đang nhờ chúng ta làm một việc mà chúng ta không muốn làm:

¹¹ William Ury, *Lời từ chối hoàn hảo: Cách nói Không mà vẫn có được sự Đồng thuận*, Nxb Lao động Xã hội, 2009.

1. Thỏa hiệp (Accommodation): Chúng ta nói “Có” khi chúng ta muốn nói “Không”. Việc này thường xảy ra khi chúng ta xem trọng mối quan hệ với người nhờ vả chúng ta hơn là các mối quan tâm của mình.

2. Tấn công (Attack): Chúng ta nói “Không” một cách bất lịch sự. Đây là kết quả của việc đặt các mối quan tâm của bản thân lên trên tầm quan trọng của mối quan hệ. Đôi khi chúng ta thấy e ngại hoặc bức bối với lời nhờ vả và phản ứng thái quá với người nhờ vả.

3. Lảng tránh (Avoidance): Chúng ta không nói gì cả. Vì sợ cảm thấy có lỗi với người kia, chúng ta lảng tránh điều đó, hy vọng rằng vấn đề sẽ trôi qua. Thế nhưng nó hiếm khi trôi qua theo cách đó.

Đôi khi các phản ứng này bị lẫn vào nhau, khiến cho tình huống khó xử càng tệ hơn. Ví dụ, có lẽ chúng ta đã tránh lời đề nghị ngay từ ban đầu, bị nhắc đến lần thứ hai hoặc lần thứ ba. Chúng ta sẽ thấy khó chịu và tấn công người đưa ra yêu cầu. Điều này dẫn đến cảm giác tội lỗi, có lẽ là một lời xin lỗi, và sau đó là thỏa hiệp.

May mắn là có một cách hay hơn. Tiến sĩ Ury gợi ý một chiến lược thứ tư mà ông gọi là “Lời từ chối hoàn hảo”. Một lời từ chối hoàn hảo giúp chúng ta tránh được việc hy sinh mối quan hệ hoặc hy sinh các ưu tiên của chúng ta. Chiến lược đơn giản này áp dụng công thức “Có-Không-Có”. “Ngược với cách từ chối thông thường bắt đầu bằng một lần nói ‘Không’ và kết thúc bằng một lời nói ‘Không’ nữa,” Tiến sĩ Ury giải thích, “thì một lời từ chối hoàn hảo bắt đầu với ‘Có’, và kết thúc bằng ‘Có.’” Hãy xem cách chúng phối hợp với nhau như thế nào:

Có: Một lời từ chối hoàn hảo bắt đầu bằng cách nói “Có” với bản thân và bảo vệ những gì là quan trọng với bạn. Chúng ta sẽ thêm vào tầm quan trọng của việc xác nhận người đưa ra lời đề nghị.

Không: Sau đó nó sẽ tiếp tục với một lời từ chối đơn giản, đặt ra các ranh giới rõ ràng. Chúng tôi khuyên bạn nên tránh để ngổ bằng cách nói “Có thể”, ví dụ như “Có thể tôi sẽ đồng ý với yêu cầu của bạn trong tương lai.”

Có: Một lời từ chối hoàn hảo sẽ kết thúc bằng một lời nói “Có”, xác nhận lại mối quan hệ và đưa ra một phương án khác cho đề nghị của người đó.

Ví dụ, tôi (Michael) thường nhận được email từ các tác giả đầy tham vọng, nhờ tôi nhận xét bản thảo sách của họ. Điều này dẫn đến việc tôi đã dành phần lớn sự nghiệp của mình trong lĩnh vực xuất bản. Dưới đây là cách tôi đã phản hồi họ sử dụng công thức Có-Không-Có.

Bill,

Chúc mừng anh đã hoàn tất bản thảo mới này! Rất ít tác giả có thể đi xa đến vậy. Rất cảm ơn anh vì đã muốn tôi đọc và nhận xét cho nó.

Rất tiếc, do bận rộn với nhiều việc khác, tôi không thể nhận xét cho bản thảo của anh. Vì thế, tôi buộc phải từ chối lời đề nghị này.

Tuy nhiên, tôi vẫn có thể hướng dẫn anh cách để xuất bản nó. Nếu anh chưa làm việc đó thì tôi hy vọng rằng anh hãy bắt đầu bằng việc đọc bài blog của tôi có tiêu đề “Lời khuyên dành cho các tác giả mới xuất bản sách lần đầu¹²”. Trong đó, tôi đã hướng dẫn rõ ràng những việc cần làm.

¹² *Nguyên văn: Advice for First Time Authors.*

Tôi cũng đã cho xuất bản hẳn một bài giảng audio có tên Get Published (tạm dịch: Xuất bản), trong đó có đúc kết hơn 30 năm kinh nghiệm trong ngành xuất bản của tôi vào 21 bài giảng.

Tôi hy vọng điều này sẽ giúp ích cho anh.

Rất mong cuốn sách của anh được xuất bản thành công.

Michael

Rất ít người đi xa hơn sau khi nhận được một email như vậy. Họ thường trả lời: “Cảm ơn anh đã quan tâm. Tôi hiểu. Cảm ơn vì đã trả lời thư.”

Những người tôi hướng dẫn thường hiểu điều này một cách trực giác sau một thời gian. Có và Không cũng giống như âm và dương. Hãy bắt đầu nhìn vào các tài khoản của bạn. Khi nói “Có” với một lời đề nghị không phải là ưu tiên của mình, tức là có khả năng bạn sẽ nói “Không” với bạn bè, con cái, vợ/chồng bạn, chưa kể với chính sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần của bạn. “Anh cần nói ‘Không’ với một số điều nếu anh thật sự đặt ưu tiên cho hôn nhân và gia đình của mình,” khách hàng của tôi, một nhà điều hành của Chick-fil-A¹³, đã nói. Và anh ấy nói đúng. Bạn nói “Không” với một thứ để có thể nói “Có” với một thứ khác.

¹³ Chick-fil-A là một chuỗi nhà hàng thức ăn nhanh chuyên về các món gà của Mỹ có trụ sở ở Atlanta, Georgia. Được thành lập vào năm 1946, hiện nay Chick-fil-A đã có hơn 1850 nhà hàng ở 41 bang của Mỹ và Colombia.

KẾT LUẬN

Thời gian của bạn là một trò chơi có tổng bằng 0. Khi bạn nói “Có” với một việc, tức là bạn đang đồng thời nói “Không” với một điều khác. Bạn càng thành công trong cuộc sống và trong công việc thì việc nói “Không” càng trở nên khó khăn. Bạn tự thấy mình đang nói “Không” với những điều tốt – những điều có giá trị – để có thể nói “Có” với các ưu tiên quan trọng nhất của mình.

Nếu muốn áp dụng thành công bản Kế hoạch Cuộc sống của mình, bạn buộc phải thực hiện ba hành động này: chọn lịch theo thứ tự nguy cấp, lên lịch cho các ưu tiên và học cách nói “Không” một cách duyên dáng.

GIỮ SỨC SỐNG CHO NÓ

“Kỷ luật là khả năng khiến bạn làm điều gì đó mà bạn không nhất thiết muốn làm, để có được kết quả mà bạn sẽ rất muốn có.”

— ANDY ANDREWS

Một khi bạn đã hoàn tất được bản Kế hoạch Cuộc sống của mình thì điều quan trọng là thiết lập một thói quen xem lại thường xuyên.

Nhiều năm trước, tôi (Michael) là thành viên của một tổ chức lớn mạnh. Cuối cùng, chúng tôi đã đến được điểm mà CEO quả quyết rằng chúng tôi cần một kế hoạch chiến lược. Tại buổi họp nhân viên ông đã tuyên bố, “Những ngày tháng ‘vô tư vô lo’ đã qua rồi. Chúng ta cần có một kế hoạch nghiêm túc, và chúng ta cần nó ngay bây giờ.” Sau đó, ông đã thuê một nhà tư vấn lập kế hoạch chiến lược với giá rất cao và sắp xếp một khóa tĩnh ẩn ba ngày.

Khoảng 50 thành viên lãnh đạo của công ty, đại diện cho các trụ sở và lợi ích khác nhau, đã tập trung tại một địa điểm nghỉ dưỡng tuyệt đẹp ở ngoại ô Austin, Texas. Nhà tư vấn hướng dẫn nhóm họp qua quy trình. Nó cực kỳ kỹ lưỡng và có hệ thống. Ông ấy có một cuốn sổ bọc da được đóng riêng với tên công ty chúng tôi được in bên ngoài bìa và các phân mục nhiều màu bên trong. Nhóm họp đã có các thảo luận tuyệt vời, đưa ra các quyết định quan trọng và đạt được sự nhất trí về các vấn đề chủ chốt vốn đeo bám họ trong nhiều năm qua. Họ tạo các bản kế hoạch hành động chi tiết với các mốc thời gian, thời hạn và các mức

trách nhiệm giải trình. Bản kế hoạch là một tác phẩm nghệ thuật.

Vấn đề duy nhất là họ không bao giờ xem lại bản kế hoạch đó – không một lần nào. Tất cả các nhân viên điều hành có mặt tại khóa tình ẩn đều có một bản sao của kế hoạch đặt trên kệ sách của mình, nhưng nó đã không bao giờ được xem lại, chỉnh sửa hay đổi mới. Điều này không có gì là lạ trong đời sống doanh nghiệp. Một công ty có thể vạch ra và thực hiện theo kế hoạch là một điều ngoại lệ hơn là một nguyên tắc.

Chúng tôi không muốn điều này xảy ra với bản Kế hoạch Cuộc sống của bạn. Chúng tôi muốn chắc chắn là bạn sẽ thực thi nó. Cách duy nhất để điều này có thể xảy ra là bạn cần có một phương pháp để biến nó thành hiện thực. Bạn cần xem lại, chỉnh lý, sửa chữa nó thường xuyên nếu nó thật sự định hình cuộc sống của bạn.

Tiến sĩ Henry Cloud giải thích tầm quan trọng của quá trình này trong cuốn *Boundaries for leaders* (tạm dịch: Ranh giới cho nhà lãnh đạo). Việc chúng ta có đạt được các mục tiêu hay không còn tùy thuộc vào việc chúng ta để tâm đến chúng bao nhiêu. Khi chúng ta quan tâm thì những việc quan trọng sẽ được giải quyết, trong khi những việc không quan trọng thì không. Trong quá trình đó, chúng ta hình thành một nhận thức rõ ràng về điều gì là cần thiết để đạt được các mục tiêu của mình – đó là điều mà Tiến sĩ Cloud gọi là “trí nhớ ngắn hạn” (working memory). Việc ôn lại bản Kế hoạch Cuộc sống sẽ giúp bạn mở rộng trí nhớ ngắn hạn và từ đó có thể làm tăng khả năng đạt được các mục tiêu của mình. Chúng tôi muốn gợi ý với bạn ba cách để làm việc này.

HÃY BẮT ĐẦU BẰNG VIỆC ĐỌC BẢN KẾ HOẠCH HẰNG NGÀY

Tại Building Champions, chúng tôi hướng dẫn các khách hàng đọc bản Kế hoạch Cuộc sống của họ vào mỗi buổi sáng trong

suốt 90 ngày đầu. Bạn cũng nên đọc to nó lên. Việc này là nhằm in sâu vào tâm trí từng khía cạnh của bản kế hoạch và để tránh biến bài tập này thành một sự học vẹt.

XEM LẠI BẢN KẾ HOẠCH CỦA BẠN HÀNG TUẦN

Sau 90 ngày đầu, bước tiếp theo trong việc giữ cho bản Kế hoạch của bạn luôn có sức sống là thực hành điều mà một số người gọi là “Tổng kết Hàng tuần”. Đây là một cơ hội để bạn ngoi lên khỏi các hoạt động ngập đầu thường ngày và xem bản thân đang ở đâu và đang hướng đến đâu. Đó cũng là một cơ hội để nhìn lại sự tiến bộ của bạn trong những điều quan trọng nhất – những điều bạn đã chỉ ra trong bản Kế hoạch Cuộc sống của mình.

Việc Tổng kết Hàng tuần là chìa khóa để đứng phía trên các dự án và công việc cần hoàn thành. Kết quả là chúng ta duy trì sự kiểm soát đối với khối lượng công việc và tiếp tục tiến về phía trước theo hướng của những ưu tiên quan trọng nhất.

Chưa có ai viết về tầm quan trọng của việc Tổng kết Hàng tuần hấp dẫn như chuyên gia kỹ năng David Allen. Trong cuốn Hoàn thành mọi việc không hề khó¹⁴, ông viết:

¹⁴ David Allen, Hoàn thành mọi việc không hề khó, Nxb Lao động - Xã hội, 2010.

“Nhiều người trong chúng ta dường như bẩm sinh đã có khả năng tự vướng vào nhiều thứ hơn là khả năng giải quyết chúng. Chúng ta tham dự vào các cuộc họp nối tiếp nhau cả ngày, tham gia các sự kiện ngoài giờ, đưa ra các ý tưởng và cam kết mà chúng ta cần thực hiện, bị cuốn vào những cam kết và dự án có khả năng lái trí thông minh sáng tạo của chúng ta theo một quỹ đạo có trật tự.

Cơ lõi của các hoạt động chính xác là điều khiến cho bản Tổng kết Hàng tuần trở nên có giá trị. Nó tạo thời gian để nắm bắt, đánh giá lại và xử lý nhằm giữ cho bạn được cân bằng. Đơn giản

là không có cách nào thực hiện được việc ‘tổng hợp lại’ vô cùng cần thiết này nếu bạn vẫn đang cố gắng hoàn thành tất cả công việc hằng ngày.”

Tôi (Michael) thường thực hiện việc tổng kết hằng tuần vào thứ Sáu, sau khi biết rõ mình đã hoàn tất việc gì và chưa hoàn tất việc gì. Trước kia, tôi thường thực hiện vào tối Chủ nhật để bước sang tuần mới, nhưng tôi dần nhận ra giá trị của việc hoàn toàn ngắt khỏi công việc vào thứ Bảy và Chủ nhật. Bằng cách thực hiện nó vào thứ Sáu, tôi biết rõ thứ Hai sẽ phải làm gì và được hoàn toàn thoải mái trong suốt cuối tuần.

Tôi (Daniel) lại thích làm việc tổng kết tuần ở nhà và vào sáng sớm thứ Hai. Nó giúp tôi tập trung vào những gì quan trọng nhất trước khi lên đường đến chỗ làm và thực hiện những việc cần làm trong tuần.

Nhưng sự thật là bạn làm việc đó vào ngày nào cũng được. Một số người mà chúng tôi hướng dẫn thích thực hiện việc tổng kết tuần vào chiều thứ Sáu, sau tuần làm việc của họ. Những người khác lại thích thực hiện vào sáng thứ Hai. Điều quan trọng là bạn lưu ý đến nó và thực sự dành một chỗ trong lịch làm việc của bạn cho nó.

Chúng tôi thường khuyên rằng nên dành 15-30 phút cho việc tổng kết tuần – nhưng có thể lâu hơn nếu cần. Nó hiếm khi cần đến toàn bộ thời gian đó, nhưng sẽ rất có ích nếu dành cho nó một chỗ trống trong lịch làm việc của bạn. Nếu không lên lịch cho nó thì bạn sẽ rất dễ bỏ qua hoạt động này hoặc lên lịch cho việc khác vào chỗ trống đó.

Bạn nên làm gì vào thời gian này? Dù không cần thiết, nhưng đây là “từng bước hành động” mà chúng tôi đã sử dụng và khuyên bạn nên áp dụng. Nó cần đến nhiều hơn là bản Kế hoạch Cuộc sống của bạn, nhưng chúng đều liên quan đến nhau. Nó

được chỉnh sửa một chút dựa trên danh sách của David Allen. Bạn có thể chỉnh sửa theo ý mình:

1. Xem lại bản Kế hoạch Cuộc sống. Hãy đọc lại bản Kế hoạch Cuộc sống của bạn, từng từ một. Hãy ghi nhớ nó, nó là một văn bản ngắn gọn nên cũng không mất nhiều thời gian để đọc. Giá trị là ở chỗ nó cho bạn một cái nhìn ở mức cao, để bạn không mất kết nối với những điều quan trọng nhất. Nó cũng truyền một mục đích cho các hành động thường ngày của bạn.

2. Thu thập tất cả các giấy tờ lặt vặt và quá trình còn dang dở. Hãy lôi tất cả những thứ trong cặp tài liệu, trên giá máy tính, trong hòm thư thực và trong túi của bạn. Sau đó hãy xem lại từng mẫu giấy và quyết định xem nên làm gì với chúng. Hãy làm theo mẫu của David Allen, trước tiên hãy tự hỏi liệu một thứ gì đó cần bạn có hành động gì đó không. Nếu không, bạn có ba lựa chọn:

Vứt đi.

Thêm nó vào danh sách một ngày nào đó/có thể làm.

Cất đi, phòng khi sau này cần dùng đến.

Nếu vật dụng đó cần bạn có một hành động nào đó, bạn có thể:

a) Thực hiện ngay nếu hành động đó tiêu tốn của bạn hơn 2 phút hoặc thêm nó vào danh sách những việc cần làm để làm sau.

b) Hoãn lại bằng cách thật sự dành một khoảng thời gian trên lịch để xử lý nó.

c) Ủy thác cho một người khác thực hiện và điền nó vào danh sách Những việc cần làm. Chúng tôi sử dụng một mục có tên là

“Chờ xử lý” (đây chỉ là một cách để gọi những công việc đang chờ sự xử lý của một người khác trước khi bạn có thể tiếp tục).

3. Xử lý các tờ ghi chú của bạn. Ghi chú là một kỹ năng rất quan trọng để làm việc hiệu quả. Bạn có thể sử dụng một giải pháp công nghệ thấp như cuốn sổ Moleskine, hoặc một giải pháp công nghệ cao như Evernote, máy tính, máy tính bảng hay điện thoại thông minh. Cách nào cũng được. Điều quan trọng là bạn cần đọc lại các ghi chú đó, tìm kiếm những hạng mục hành động mà bạn sẽ thực hiện. Bạn sẽ chuyển những thứ đó sang một danh sách các việc cần làm.

4. Xem lại các dữ kiện của lịch tuần trước. Chúng tôi gợi ý rằng bạn xem lại các cuộc họp trong lịch hoạt động tuần trước và xem xem liệu mình có lỡ mất việc gì không. Ví dụ, bạn có thể đã không ghi chép trong các buổi họp ăn trưa, nhưng bạn có thể muốn gửi thư cảm ơn hoặc quà. Xem lại các cuộc hẹn tuần trước cho phép bạn có cơ hội để nhớ ra và thực hiện những việc mà bạn có thể đã bỏ lỡ.

5. Xem trước lịch trình sắp tới. Đây là một trong những phần quan trọng nhất của việc Tổng kết Hằng tuần. Đây là cơ hội để bạn ghi chép lại mọi cuộc họp sắp tới và lưu ý chuẩn bị cho những việc cần làm. Điều này giúp bạn luôn dự kiến trước được vấn đề và nắm bắt được các công việc cần làm (chúng tôi vẫn không khỏi ngạc nhiên khi thấy có rất nhiều chuyên gia tham dự một cuộc họp mà không xem trước các văn bản liên quan đến nó. Điều này khiến họ trông thật bối rối và thiếu chuyên nghiệp. Sự thật là họ không có một phương pháp để tổng kết một cách có hệ thống các cuộc họp hay những công việc trước đó).

6. Xem lại danh sách Hành động của bạn. Mặc dù nên làm việc này mỗi ngày, nhưng nếu không có thời gian, bạn cũng có thể thực hiện trong quá trình Tổng kết Hằng tuần. Chúng ta tự hỏi

“Mình thật sự cần gì để hoàn thành tuần này?” Nếu đó là một công việc rất quan trọng, chúng ta cần lên lịch cho nó.

7. Xem lại danh sách chờ giải quyết (danh sách đợi). Đây là danh sách các hạng mục mà bạn đã ủy thác cho người khác và đủ quan trọng để theo dõi tiến độ của nó. Nếu có hạng mục nào bị quá hạn hoặc cần cập nhật tiến độ, bạn có thể gửi email hoặc gọi điện và hối thúc tiến độ của họ. Chúng tôi cũng khuyên bạn nên tạo một ghi chú rằng bạn đã gửi một lời nhắc cho công việc đó.

8. Xem lại danh sách Các hạng mục công việc. Khi một hành động bao gồm nhiều hành động nhỏ, nó được gọi là một dự án. Ví dụ, việc lên kế hoạch khóa tu hằng năm cho nhân viên có thể cần đến nhiều hạng mục hành động như đặt địa điểm, đặt đồ ăn, gửi thư mời, v.v.. Dù bạn sử dụng loại hệ thống quản lý dự án nào thì điều quan trọng là xem lại các dự án lớn và các hành động cần thiết tiếp theo cho dự án đó.

9. Xem lại các danh sách một ngày nào đó/có thể. Một số hạng mục có thể không cần hành động ngay lập tức nhưng sẽ tốt nếu thực hiện vào một lúc nào đó khác. Đây là một nơi tuyệt vời để lưu giữ những ý tưởng mà bạn không muốn quên nhưng cũng chưa sẵn sàng để thực hiện chúng. Một khi đã sẵn sàng, bạn có thể chuyển chúng vào danh sách hành động phù hợp.

Các độc giả, khách hàng và những người tham dự hội thảo của chúng tôi nói rằng Tổng kết Hằng tuần là công cụ quan trọng nhất mà họ có trong quá trình thực hiện bản Kế hoạch Cuộc sống của mình. Chúng tôi đồng ý, nhưng điều quan trọng là bạn hãy nhớ rằng đây là một chiến lược tổng kết có thể thực hiện được. Nó có hiệu quả với chúng tôi, nhưng những người khác lại sử dụng các phương pháp khác. Điểm chính là cần tìm ra một hệ thống có hiệu quả với bạn. Chúng tôi hy vọng bạn sẽ tìm được một số công cụ để có thể theo sát được bản Kế hoạch Cuộc sống của mình.

CHỈNH SỬA BẢN KẾ HOẠCH CỦA BẠN HẰNG QUÝ

Bí mật của việc luôn kiểm soát được các ưu tiên của mình là lên lịch để xem lại và suy ngẫm thường xuyên. Nhưng cũng cần có một thời điểm để bạn xem lại và “khớp” bản kế hoạch với thực tế. Tiến sĩ Cloud nói rằng, thực hiện việc này một cách có chủ đích sẽ giúp chúng ta tiến bộ.

Dù đã làm việc này rất chi tiết trong các lần Tổng kết Hằng tuần, bạn vẫn cần thực hiện nó ở một mức sâu hơn, chiến lược hơn. Chúng tôi khuyên bạn nên có một lần Tổng kết Hằng quý nghiêm túc và có kế hoạch.

Về cơ bản, cuộc hẹn trước với chính mình này là một phiên bản mở rộng của Tổng kết Hằng tuần. Trong việc Tổng kết Hằng tuần, bạn sẽ leo lên ngọn cây và quan sát khu rừng. Trong Tổng kết Hằng quý, bạn leo lên một khinh khí cầu, bay cao hàng trăm mét để xem xét khu rừng nằm trong tổng thể khu vực ấy như thế nào.

Tổng kết Hằng quý là một cách tuyệt vời để chắc chắn rằng bạn vẫn theo đúng lịch trình đã định. Bạn có thể chỉnh sửa từng chút một thay vì lãng phí cả năm trời trước khi nhận ra là mình đã đi chệch hướng. Thực hiện nó như thế nào là tùy vào tính cách của bạn. Một nghệ sĩ và một nhà khoa học sẽ thực hiện theo hai cách khác nhau. Nhưng có một điều cốt yếu vẫn không đổi dù bạn tiếp cận nó theo cách nào, đó là đầu tư thời gian để sống có chủ đích hơn.

Nếu có thể, chúng tôi khuyên rằng bạn nên thử rời khỏi chỗ làm hoặc không gian làm việc thường ngày để thực hiện việc Tổng kết Hằng quý này. Bạn cần tránh xa điện thoại, các cuộc viếng thăm không báo trước và cuộc sống gấp gáp bận rộn ở nơi công sở. Tất nhiên, bạn cũng có thể làm việc này vào một buổi sáng thứ Bảy. Bạn có thể muốn đến đúng nơi mà bạn đã viết bản Kế

hoạch Cuộc sống. Nó không cần phải là một nơi lộng lẫy, chỉ cần tương đối riêng tư và yên tĩnh là đủ.

Hãy cân nhắc lịch làm việc trước khi bắt đầu. Dựa trên cách bạn thực hành, dưới đây là hai hạng mục mà có thể bạn sẽ muốn xem xét:

Xem lại bản Kế hoạch Cuộc sống. Chúng tôi khuyến khích bạn đọc lại bản kế hoạch của mình một lần trước khi có chỉnh sửa gì đó. Sau đó mới bắt đầu quá trình chỉnh sửa. Bạn có thể biến đổi một chút cách nói trong Tuyên bố Mục đích hay Hình dung về Tương lai của mình. Bạn có thể thêm vào một đoạn trong Kinh Thánh hay một trích dẫn truyền cảm hứng. Điều quan trọng nhất là bạn cần đánh giá lại hoàn toàn tình trạng hiện tại của mình và vạch ra các cam kết cụ thể. Hãy cố gắng thực hiện phần việc này như thể đó là lần đầu tiên bạn viết bản Kế hoạch Cuộc sống của mình.

Hãy viết ra các mục tiêu cho quý tiếp theo. Sau đó, chúng tôi khuyên bạn nên chuyển bản Kế hoạch Cuộc sống thành các mục tiêu hay mục đích cụ thể để thực hiện trong 90 ngày. Chúng tôi không yêu cầu bạn tạo một danh sách dài những điều cần làm. Điều đó quá chi tiết cho bài tập này. Thay vào đó, chúng tôi khuyên bạn tạo một danh sách ngắn khoảng 5-7 mục tiêu quan trọng nhất mà bạn có thể đạt được trong quý tiếp theo để có bước tiến trong bản Kế hoạch của mình.

Để thực hiện việc Tổng kết Hằng quý, chúng tôi nghĩ rằng bạn cần lên lịch từ rất sớm – trước khoảng hai năm. Nếu bạn chờ cho đến khi có thời gian trống trong lịch thì bạn sẽ không bao giờ thực hiện được nó. Đặt lịch trước với chính mình và sắp xếp những việc khác quanh chúng là chìa khóa để quản lý bản thân một cách chủ động.

DUYỆT LẠI BẢN KẾ HOẠCH MỖI NĂM

Tổng kết Hằng tuần là cần thiết. Tổng kết Hằng quý là hữu ích. Nhưng nếu bạn muốn giữ sức sống cho bản Kế hoạch Cuộc sống của mình thì một lần Tổng kết Hằng năm là cực kỳ quan trọng. Đây là lúc để nhìn xa hơn bản kế hoạch của bạn, đánh giá xem bạn đã đạt được gì trong năm vừa qua và xác định xem bạn sẽ muốn đi đến đâu trong năm tới.

Viết bản Kế hoạch Cuộc sống lần đầu là thách thức lớn nhất đối với hầu hết mọi người. Nhưng một khi bạn đã viết được nó rồi thì việc xem lại sẽ dễ hơn rất nhiều. Bạn đã xong phần việc nặng nhọc rồi!

Chúng tôi khuyên bạn nên dành một ngày trong quý cuối của năm để “xem lại thật kỹ” bản Kế hoạch Cuộc sống của mình (trong chương trước, chúng tôi cũng đã khuyên bạn cập nhật Quỹ Thời gian trống Hằng năm). Việc này có thể thay thế cho việc Tổng kết Hằng quý. Sự khác biệt duy nhất giữa việc Tổng kết Hằng quý và Tổng kết Hằng năm là lượng thời gian mà bạn bỏ ra để suy ngẫm và chỉnh sửa.

Trong những lúc này, bạn rất nên đặt câu hỏi cho các giả định trước đó của mình:

Các kết quả

Liệu bạn có bỏ sót ai hay một nhóm người nào trong danh sách của mình không?

Bạn có muốn loại ai ra khỏi danh sách đó không?

Bạn có muốn thay đổi điều gì về cách bạn muốn được nhớ đến không?

Các ưu tiên

Bạn có muốn thêm Tài khoản Cuộc sống nào vào mục này không?

Có hạng mục nào mà bạn muốn bỏ đi vì chúng không còn cần thiết nữa không?

Bạn có thay đổi gì trong các ưu tiên của mình không? Nếu có, chúng có cần phải được sắp xếp lại để phản ánh điều đó không?

Các kế hoạch hành động

Bạn có cần tạo Kế hoạch Hành động khác cho các Tài khoản Cuộc sống mới không?

Hình dung về Tương lai của mỗi tài khoản có còn khiến cho bạn rung động? Chúng có thể biểu cảm hơn được không? Bạn có “thấy” điều gì khác so với những điều bạn thấy lúc ban đầu?

Thế còn các Tuyên bố Mục đích cho từng tài khoản?

Còn tình trạng hiện tại thì sao? Bạn đã đạt được điều gì đáng tự hào trong năm qua? Bạn có cảm thấy lẽ ra nên nhận thức được điều gì mà mình đã không nhận thức được? Bạn đã trải qua những thất vọng hay hối tiếc nào trong năm qua?

Một trong những tuần mà tôi (Daniel) thích nhất trong năm là tuần giữa Noel và năm mới. Tôi có đặc quyền đóng cửa văn phòng và nghỉ một tuần để ăn mừng, suy ngẫm và nạp lại năng lượng trước khi chuyển sang chương mới vào năm tiếp theo. Và một trong những ngày tôi thích nhất trong tuần đặc biệt này là ngày tôi đến nghỉ tại căn nhà gỗ nhỏ ở Oregon Coast. Ở đó thường có bão lớn và là nơi tuyệt vời để nhóm lửa, đun một ấm trà nóng và tập trung vào những điều quan trọng nhất. Đây là nơi tôi dành hẳn một ngày để ôn lại bản Kế hoạch Cuộc sống và các bài học rút ra từ năm trước. Sau đó, tôi sẽ đưa ra những thay đổi trong bản Kế hoạch Cuộc sống của mình cho năm tới.

Bạn thay đổi bản Kế hoạch Cuộc sống nhiều hay ít như thế nào không quan trọng, điều quan trọng là nó cần phản ánh được

cuộc sống mà bạn muốn. Có những năm bạn sẽ muốn thay đổi nhiều, có những năm khác thì ít hơn. Đa phần tùy thuộc vào những gì đã xảy ra vào năm trước và bạn muốn đi đến đâu vào năm tiếp theo.

KẾT LUẬN

“Công việc khiến tôi cảm thấy như đang ở trong một cuộc ganh đua khốc liệt,” Stan chia sẻ với chúng tôi. Nhưng khi chúng tôi hỏi anh về gia đình và những phần khác của cuộc sống thì anh nói những tài khoản đó đang ở tình trạng tuyệt vời, 9,5 điểm. Xét về khía cạnh “cường độ cao”, sẽ rất dễ hiểu khi Stan nên tập trung hơn vào công việc. Nhưng anh đang duy trì hiện trạng. Khi được hỏi, anh nói rằng bản Kế hoạch Cuộc sống cho anh biết nên đầu tư bao nhiêu vào từng lĩnh vực trong cuộc sống. Nó giúp anh giữ được sự cân bằng – đặc biệt là nhờ vào việc xem lại nó thường xuyên. Đó là điều tạo nên sự khác biệt. Stan nói với chúng tôi, anh không nghĩ “có cách nào khác tốt hơn để theo sát việc này.”

Kết quả của Stan tích cực đến nỗi cả gia đình anh cũng đang thực hiện nó, gồm cả bố mẹ và anh chị em.

Vài năm trước, tôi (Michael) đã thay đổi bản Kế hoạch Cuộc sống nhiều hơn bất kỳ năm nào trong 10 năm trước đó. Nhưng đó phần lớn là do hoàn cảnh sống của tôi thay đổi đáng kể. Cô con gái út của tôi vừa chuyển ra ngoài sống. Tôi ra khỏi vai trò chủ tịch và CEO của Nhà xuất bản Thomas Nelson. Tôi bắt đầu sự nghiệp mới với tư cách là một nhà huấn luyện trực tuyến. Tôi có một nhóm cộng sự hoàn toàn mới.

May mắn là nhiều Tài khoản Cuộc sống của tôi đã không thay đổi – các tài khoản tinh thần, thể chất, trí tuệ, và giải trí phần lớn vẫn như cũ. Tôi chỉ chỉnh sửa một chút. Nhưng với hoàn cảnh sống mới này, tôi cần phải có những điều chỉnh cho các tài khoản gia đình và công việc. Tôi muốn – và cần – có một bản Kế

hoạch Cuộc sống thật hấp dẫn. Các lịch Tổng kết Hằng tuần, Hằng quý, Hằng năm đã đảm bảo rằng tôi vẫn đang liên tục tiến đến một tương lai mà tôi muốn đón nhận.

THAM GIA VÀO CUỘC CÁCH MẠNG

“Người ta thường nói thời gian thay đổi mọi thứ, nhưng thật ra bạn phải tự thay đổi chúng.”

— ANDY WARHOL

Một khủng hoảng liên quan đến công việc có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, đời sống gia đình và tình hình tài chính của chúng ta. Và ngược lại, một khủng hoảng trong cuộc sống gia đình, sức khỏe hay tài chính cũng có thể ảnh hưởng đến công việc. Năng suất làm việc của chúng ta sẽ bị suy giảm. Các dự án có thể bị vượt mất. Các khoản tiền có thể bị bỏ lỡ. Đồng nghiệp – những người mà chính họ cũng không có nhiều thời gian – bị buộc phải làm thay phần việc của bạn.

Thực tế là đây: cuộc sống cá nhân của bạn là một bí ẩn. Cuộc sống chia ngăn là không tồn tại. Mọi lĩnh vực, không gian, phạm trù và các mối quan hệ đều có liên quan đến nhau. Bạn là một tổng thể không có chấp nối.

Khi cuộc Đại suy thoái xảy ra, tôi (Michael) đã phải gánh chịu nó với tư cách là CEO của Thomas Nelson. Như đã đề cập với bạn, nhà xuất bản phải trải qua vài đợt cắt giảm biên chế để sống sót qua đợt suy thoái. Ban chấp hành đã tìm kiếm các giải pháp khác. Họ mặc cả với các nhà thầu cung cấp, hoãn mua, giảm chi và chiến đấu từng ngày để giữ cho con thuyền khỏi bị chòng chành và tiến về phía trước. Nhưng có vẻ như điểm đích không nằm đâu đó trong tầm mắt. Không ai có thể xua đi áp lực này bằng ánh đèn nơi sở làm. Chúng tôi mang hết những áp lực và lo

lãng này về nhà, gây ảnh hưởng tiêu cực lên gia đình và cả sức khỏe của chính mình.

Chúng tôi nhận ra rằng, những sự việc xảy ra trong một lĩnh vực cuộc sống của chúng tôi đã lan nhiễm sang các lĩnh vực khác. Trong khi đó, một bản Kế hoạch Cuộc sống có thể bảo vệ chúng tôi khỏi tác động của những thứ mang tầm vĩ mô như cuộc suy thoái, nó có thể giúp chúng tôi tránh được những vết thương do chính mình gây ra. Ít nhất có ba ý tưởng rất quan trọng liên quan đến việc nhận ra rằng bạn không thể phân chia cuộc sống của mình thành nhiều mảnh.

Ý tưởng đầu tiên là điều chúng tôi đã nói ngay từ ban đầu: sự lãnh đạo bản thân luôn đi trước sự lãnh đạo nhóm. Các nhà lãnh đạo gây dựng những nét văn hóa công sở và các tổ chức tạo được những khác biệt lớn nhất là những người có nhận thức về bản thân rất tốt và đầy đủ; họ đầu tư thời gian cho một vài tài khoản và có một cuộc sống khá hấp dẫn trong mắt những người họ giúp đỡ và dẫn dắt.

Thứ hai là các nhân viên đang nhìn vào chúng ta. Họ có mức độ tin tưởng và mức độ cam kết dựa trên những gì họ thấy ở cuộc sống của chúng ta. Thế nên, cách những người lãnh đạo chúng ta sống là rất quan trọng.

Nhiều lãnh đạo mà chúng tôi từng hướng dẫn đã thực hiện rất tốt Kế hoạch Cuộc sống của họ để làm tăng ảnh hưởng và để lãnh đạo. Nhưng không may là cũng có một số người không bao giờ vạch ra một kế hoạch cho cuộc sống hoặc bỏ quên chúng để chỉ tập trung vào các tài khoản công việc hay tài chính. Nên một lần nữa chúng tôi nhắc lại: chúng ta là người thế nào, các quyết định, sự đầu tư về thời gian, tài năng và tài sản của chúng ta sẽ cho những người xung quanh thấy được chúng ta trân trọng điều gì nhất.

Thứ ba là: điều gì đúng với bạn thì cũng đúng với các thành viên trong nhóm đồng nghiệp của bạn. Họ cũng không thể chia cuộc sống của mình thành nhiều mảnh. Hai điểm trên nên hỗ trợ cho điểm thứ ba này. Đây chính là trọng tâm của chương: làm thế nào để việc lên Kế hoạch Cuộc sống của bạn có thể truyền được sức mạnh cho các nhân viên và làm vững mạnh thêm cho tổ chức của bạn.

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA VIỆC LẬP KẾ HOẠCH CUỘC SỐNG ĐỐI VỚI CÔNG VIỆC

Các công ty trên khắp thế giới đang bắt đầu thấy rằng đời sống cá nhân và đời sống công việc của con người là không thể tách rời. Nhiều công ty đang khuyến khích nhân viên phát triển một bản Kế hoạch Cuộc sống và cho họ sự huấn luyện cần thiết để làm việc đó. Những công ty này đang thu lợi theo ba cách cụ thể sau:

1. Việc giúp các nhân viên lập bản Kế hoạch Cuộc sống cho thấy bạn quan tâm đến họ. Các nhân viên làm việc cho bạn cũng có các ước mơ, mong muốn và khát vọng. Khi khuyến khích họ lập Kế hoạch cho Cuộc sống tức là bạn đang nói với họ rằng: “Chúng tôi muốn giúp bạn đạt được mục tiêu và ước mơ cao nhất của mình. Chúng tôi biết rằng nó bao gồm cả công việc của bạn, nhưng chúng tôi cũng biết rằng nó còn hơn cả những công việc ở chỗ làm của bạn.”

Chick-fil-A vẫn luôn là một khách hàng tuyệt vời của Building Champions trong suốt nhiều năm. Mỗi quan hệ bắt đầu khi chúng tôi hướng dẫn một vài lãnh đạo trong tổ chức của họ. Con số đó đã lên đến hàng trăm người. Phương thức lãnh đạo của họ chịu ảnh hưởng rất lớn từ việc lập Kế hoạch Cuộc sống đến nỗi giờ đây nó đã trở thành một phần trong chương trình đào tạo dành cho các chủ nhà hàng mới mở của họ. Vài lần một năm, huấn luyện viên của chúng tôi sẽ đến để hướng dẫn các nhóm

chủ nhà hàng mới lập Kế hoạch Cuộc sống. Họ hoàn toàn tin rằng sự lãnh đạo bản thân luôn đi trước sự lãnh đạo nhóm.

Tương tự, Marc Laird, CEO của công ty cho vay thế chấp quốc gia Cornerstone Home Lending, vài năm trước đã nhận ra rằng, những lợi ích cá nhân mà anh thu được từ việc lập Kế hoạch Cuộc sống có thể mang lại lợi ích cho các nhân viên của mình. Nên Building Champions đã giúp anh vạch ra một chiến lược để đưa việc lập Kế hoạch Cuộc sống đến với hơn một ngàn nhân viên.

Cornerstone đã mời một huấn luyện viên của Building Champions đến để hướng dẫn cho các nhân viên và các khách hàng chủ chốt thực hiện việc lên kế hoạch này. Marc cũng làm một đoạn video dành cho những người mới được nhận vào làm, khuyến khích họ nghỉ một buổi có trả lương để viết bản kế hoạch cho mình. Anh cũng đã mời tôi (Daniel) ghi hình cho một số video lập Kế hoạch Cuộc sống mà hiện giờ đang được lưu trữ trong mạng nội bộ của họ như một video tư liệu cho nhân viên. Thêm vào đó, Mark đã mời Building Champions hướng dẫn các nhân viên vượt qua các thách thức và giúp họ thực hiện được những kế hoạch của mình.

Todd Salmans, CEO của Prime Lending, cũng thấy rằng việc lập Kế hoạch Cuộc sống là mấu chốt để xây dựng được một đội ngũ nhân viên hiệu quả. Công ty của ông đã tài trợ để Building Champions huấn luyện cho hàng trăm nhân viên của mình. Họ cũng cùng Building Champions tổ chức một khóa huấn luyện bốn ngày dành cho 250 quản lý và lãnh đạo của công ty. Mọi người dành toàn bộ ngày đầu tiên để viết ra bản Kế hoạch Cuộc sống của mình.

Và đây là một câu chuyện thú vị nữa về việc sử dụng việc lập Kế hoạch Cuộc sống để thể hiện sự quan tâm đến những người cùng làm việc với bạn: Brian MacKay là phó chủ tịch và CEO của SC Telco Federal Credit Union ở Greenville, Nam Carolina. Ông

đã lập bản Kế hoạch Cuộc sống vào năm 2011 sau khi đọc về nó trên blog của tôi (Michael). Nó đã có một ảnh hưởng tích cực lên cuộc sống của ông đến nỗi ông đã chia sẻ nó với các nhà điều hành khác tại văn phòng công ty, gồm cả CEO Steve Harkins, người đã ngay lập tức thấy được tiềm năng cho toàn bộ lực lượng lao động.

Họ mời tôi đến một cuộc họp toàn thể nhân viên hằng năm để thực hiện buổi huấn luyện kéo dài ba tiếng cho tất cả mọi người – từ ban quản trị cho đến phòng thư tín. Sau cuộc họp, Brian triệu tập một ban chỉ đạo để phổ biến việc lập Kế hoạch Cuộc sống trong công ty, sử dụng bản tin của công ty để kể những câu chuyện của những nhân viên đã thành công qua việc lập Kế hoạch cho Cuộc sống. Họ cũng lập ra một nhóm hỗ trợ nhỏ, có nhiệm vụ trả lời các thắc mắc nảy sinh.

Một năm sau, SC Telco lại mời tôi tham dự buổi họp toàn thể nhân viên hằng năm. Cùng với việc đánh giá và chia sẻ những kinh nghiệm xuất sắc nhất, tôi đã phỏng vấn hai nhân viên đã áp dụng Kế hoạch Cuộc sống thành công nhất. “Điều lớn nhất mà tôi thu được qua quá trình lập Kế hoạch Cuộc sống là biết được tôi đang làm việc cho một công ty muốn tôi được hạnh phúc và có hiệu quả trong mọi khía cạnh cuộc sống của mình,” một viên chức trung thành của ngân hàng này đã nói. “Đó là một món quà!”

2. Giúp các nhân viên lên Kế hoạch Cuộc sống sẽ đảm bảo năng suất lao động của họ ở nơi làm. Khi các nhân viên thực hiện việc lên Kế hoạch Cuộc sống thì ít khả năng họ sẽ gặp phải những khủng hoảng về sức khỏe hay xung đột trong hôn nhân gây mất tập trung trong công việc. Họ có thể toàn tâm toàn ý cho công việc hơn và tập trung hơn vào các nhiệm vụ đang đảm nhiệm.

Tiến sĩ Melanie Lankau thuộc Đại học Wake Forest đã hợp tác với Building Champions để đánh giá ảnh hưởng từ việc huấn luyện. Một trong các kết quả chính trong nghiên cứu của bà là

“sự hài lòng trong cuộc sống có tương quan tích cực với mức độ hài lòng trong công việc và với toàn bộ biện pháp thực thi.” Nói theo cách khác, những người cảm thấy hài lòng với cuộc sống cá nhân của mình thường hài lòng với sự nghiệp của mình hơn và thực thi công việc tốt hơn.

3. Giúp các nhân viên lập Kế hoạch Cuộc sống sẽ giúp họ có sự gắn kết hơn với công việc. Khi các nhân viên làm việc vì niềm đam mê và để tiến lên trong mọi khía cạnh của cuộc sống, họ sẽ ít hoài nghi hoặc mang thái độ thờ ơ hơn. Họ sẽ có động lực tinh thần để đầu tư vào công việc và những khách hàng mà họ đang phục vụ.

Vô số khách hàng của chúng tôi đã nói rằng sau khi hoàn tất bản Kế hoạch Cuộc sống, họ cảm thấy tập trung, sẵn sàng làm việc và gắn kết hơn với công việc. Họ không lo lắng về những điều lẽ ra họ nên làm nhưng lại không làm trong các khía cạnh quan trọng khác của cuộc sống, vì bản Kế hoạch Cuộc sống cũng đã cung cấp cho họ một khung sườn để xử lý những sự việc đó. Nó cung cấp một cấu trúc giúp họ có được sự tự do để quan tâm đến những đồng nghiệp, khách hàng, các dự án và nhiệm vụ mà không bị phân tâm hay cảm giác áy náy vì không thực hiện được các khía cạnh khác trong cuộc sống.

Và đây là lý do vì sao điều đó đặc biệt quan trọng: Khi các nhân viên cảm thấy mình có giá trị, làm việc có năng suất và gắn kết hơn với công việc, họ sẽ tạo ra một nét văn hóa mà có thể trở thành một thế mạnh chiến lược trong môi trường cạnh tranh ngày nay.

QUÁ TRÌNH TRIỂN KHAI CỦA CÔNG TY

Hy vọng đến lúc này, bạn đã thấy rằng việc lập Kế hoạch Cuộc sống có thể mang lại lợi ích cho doanh nghiệp của mình. Chúng tôi muốn chia sẻ bảy cách triển khai hay nhất:

1. Thực hành trước khi bạn rao giảng về nó. St. Francis của Assisi đã đúc kết: “Hãy rao giảng về nó mọi lúc và những khi cần dùng đến lời nói.” Không có gì thể hiện rõ hơn là chính cuộc sống của mình. Khi chúng ta rao giảng về những điều chúng ta không thực hiện, người khác sẽ xem chúng ta là những kẻ đạo đức giả. Đó không phải là điều chúng ta muốn.

Mặt khác, khi chúng ta thực hành những điều mà chúng ta rao giảng – đặc biệt là trước khi rao giảng nó – thì đó chính là bằng chứng rằng điều chúng ta đang tán dương là thật sự có tác dụng. Chắc hẳn, rất nhiều người trong số chúng ta đều đã từng chứng kiến khi một người bạn hay một đồng nghiệp quyết định giảm cân. Chiến lược của họ trở nên hấp dẫn hơn nhiều sau khi họ đã giảm được 50 pounds (22kg).

2. Khiến đội ngũ lãnh đạo của bạn đồng tình làm theo. Sự liên kết là hết sức cần thiết trong mọi sáng kiến tầm cỡ tập toàn, nhưng ở đây thì nó là đặc biệt cần thiết. Một số nhà điều hành nghĩ rằng cần phải có một sự phân biệt rạch ròi giữa đời sống cá nhân và công việc. Thế nên, nếu họ tin vào điều này thì sẽ rất khó để có được sự ủng hộ của họ.

Đây là lý do vì sao chúng tôi thường đưa ra lời khuyên rằng, nên tạo một sự chuyển đổi về cách nghĩ. Hãy mua sách cho các nhân viên điều hành của bạn trước, để họ tham gia thực hiện quy trình này. Hãy mời chuyên gia huấn luyện nếu cần. Bạn sẽ muốn đội ngũ lãnh đạo của bạn quen với phương pháp này và thực hành nó trước khi quyết định áp dụng nó cho toàn bộ công nhân viên.

Nhưng lời cảnh báo là: đừng biến nó thành một việc bắt buộc. Chúng tôi đã thấy có những chiến lược bị phản tác dụng khi được đưa ra như một chỉ thị thay vì một lời mời. Liên quan đến điểm 1 bên trên, nó sẽ được áp dụng thành công nhất khi những thay đổi trong cuộc sống của người lãnh đạo trở nên rõ rệt và niềm đam mê của anh ta dành cho việc lên Kế hoạch Cuộc sống

khuyến cho những người xung quanh cũng muốn có được những gì anh ta đang có.

3. Hãy dành ra nửa ngày cho việc đào tạo. Đây là khi mọi chuyện bắt đầu trở nên thú vị. Đây cũng là lúc bạn bắt đầu truyền đạt cho những người cùng làm việc với bạn rằng, bạn nghiêm túc với việc lên Kế hoạch Cuộc sống và sẵn sàng đầu tư cho nó. Bạn có thể cung cấp sự huấn luyện này theo một trong ba cách. Chúng tôi đã sắp xếp theo thứ tự chi phí từ thấp đến cao:

Hướng dẫn mọi người theo trình tự trong cuốn sách này, sử dụng bản Hướng dẫn Học theo Nhóm (Group Study Guide – có thể tìm thấy trên trang LivingForwardBook.com).

Đặt một Khóa Đào tạo Bản kế hoạch thay đổi định mệnh và hướng dẫn các nhân viên tham gia khóa học đó.

Mời một nhà huấn luyện của chúng tôi thực hiện một buổi hướng dẫn lập Kế hoạch Cuộc sống.

4. Tặng mỗi người một cuốn sách này. Có lẽ bạn cũng đoán là chúng tôi sẽ nói điều này, nhưng chúng tôi thật sự tin vào sức mạnh truyền đạt ý tưởng của những cuốn sách. Chúng tôi đã cố gắng giữ cho cuốn sách này thật ngắn gọn và đi thẳng vào vấn đề. Hy vọng của chúng tôi là ngay cả những người không hay đọc sách cũng có thể đọc hết cuốn sách này. Chúng tôi đặc biệt khuyến khích bạn làm điều này kết hợp với sự đào tạo được vạch ra trong điểm 3 ở trên.

5. Cho phép nhân viên có thêm ngày nghỉ có tính lương. Một số công ty đã cho nhân viên được nghỉ nguyên ngày để tập trung viết bản Kế hoạch Cuộc sống. Lợi thế của việc này là nó sẽ loại bỏ lời thoái thác rằng họ không có thời gian làm việc đó. Một điều có thể xảy ra là anh/cô ấy sẽ không có hứng thú với việc này. Nếu bạn chọn phương án này, chúng tôi nghĩ bạn nên xây dựng một dạng khuôn khổ trách nhiệm cho quá trình đó. Đó có thể đơn giản là một tờ đơn mà họ sẽ ký xác nhận rằng họ đã hoàn

tất quá trình lập Kế hoạch Cuộc sống. Nó cũng yêu cầu chữ ký xác nhận của một người khác mà họ chọn để cùng ký vào đó. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, đa số nhân viên thật sự thấy tri ân và sử dụng ngày đó rất nghiêm túc.

Một số công ty khác đã cung cấp một hệ thống kép, trong đó công ty đóng góp một nửa ngày nghỉ có lương và nhân viên sử dụng một nửa ngày nghỉ có lương riêng của họ. Lợi thế là họ cũng có góp phần của mình trong đó. Bất lợi là việc này có thể hơi phức tạp khi quản lý và có thể sẽ ít người tham gia hơn.

Chúng tôi gợi ý bạn thử nghiệm kế hoạch của mình với một nhóm tiên phong để thấy được điều gì là phù hợp nhất trong văn hóa của công ty. Khi đã loại trừ được những điều phiền hà, bạn sẽ có thể triển khai nó đến nhiều phòng ban khác và thậm chí là trên toàn công ty.

6. Cung cấp sự động viên và hỗ trợ. Có lẽ đây là bước quan trọng nhất. Những gì xảy ra sau khi mọi người tạo được một bản Kế hoạch Cuộc sống là cực kỳ quan trọng. Có được và sống theo một bản Kế hoạch Cuộc sống là hai điều hoàn toàn khác nhau. Mục đích không đơn giản chỉ là tạo ra một văn bản, cất nó vào tập hồ sơ và quên bống đi mất. Mục đích là có các nhân viên hạnh phúc, làm việc hiệu quả đang theo đuổi niềm đam mê và có tiến bộ trong mọi khía cạnh cuộc sống của họ.

Bạn có thể trao cho họ những sự khuyến khích và hỗ trợ thường xuyên theo nhiều cách:

Chỉ định một ban hướng dẫn lập Kế hoạch Cuộc sống để triển khai phương pháp này.

Nêu bật những câu chuyện áp dụng thành công trong bản tin nội bộ, trong các cuộc họp toàn công ty và ở những nơi sinh hoạt chung khác.

Thiết lập một hệ thống các nhóm hỗ trợ, khá giống với cách mà Weight Watchers đã làm, có tổ chức các buổi họp tình nguyện hằng tuần hoặc hai lần một tuần.

Thêm ngày lập Kế hoạch Cuộc sống vào sổ tay lợi ích công nhân viên và hướng dẫn tất cả các nhân viên mới thực hiện nó.

Tạo một thư viện video bí kíp và những lời chứng nhận về Kế hoạch Cuộc sống từ nhóm nhân viên của bạn.

Lên lịch để các nhân viên của bạn xem lại bản Kế hoạch Cuộc sống và được huấn luyện định kỳ.

7. Hãy tính đến việc cung cấp thêm các nguồn lực cuộc sống. Để thật sự tiến bộ trong các tài khoản cuộc sống, chúng ta cần có động lực, sự chỉ dạy và sự huấn luyện. Bạn có thể quyết định sẽ cung cấp những điều này như một phần của chương trình giảng dạy lớn hơn về cuộc sống. Ví dụ, nhiều công ty cung cấp các dịch vụ cho nhân viên đăng ký như Weight Watchers, câu lạc bộ thể hình hoặc các chương trình tương tự khác như một cách để nâng cao sức khỏe chung của lực lượng lao động. Ví dụ, tại Building Champions, chúng tôi khuyến khích các thành viên trong công ty sử dụng phòng tập gym hoặc tham gia vào kế hoạch đồ ăn sạch của chúng tôi.

Một số khách hàng của chúng tôi đã đưa vào công ty họ khóa học Financial Peace (tạm dịch: An tâm về Tài chính) của Dave Ramsey để giúp các nhân viên thoát khỏi những khoản nợ và có được sự tự do về kinh tế. Điều này thường mang tới một tác động tuyệt vời và gần như trực tiếp lên tính hiệu quả tại sở làm. Nhiều người lần đầu tiên trong đời được cảm thấy rằng, họ có tiến bộ về tài chính và công việc của họ đóng một vai trò then chốt trong đó.

Nhiều công ty khác thì đưa vào những chương trình đào tạo hôn nhân đa dạng, như Năm ngôn ngữ tình yêu¹⁵ của Gary

Chapman. Những chương trình này đã làm tăng thêm lợi thế là tạo ra sự gắn bó của vợ/chồng nhân viên với công ty. Building Champions và một vài khách hàng đã tự tổ chức hoặc thuê những công ty chuyên nghiệp khác tổ chức thành công các khóa tu có mời cả gia đình các nhân viên cùng tham gia. Một số công ty còn thêm vào các chương trình nuôi dạy con cái như Parenting with Love and Logic (tạm dịch: Làm cha mẹ bằng tình thương và lý trí) của Foster Cline và Jim Fay. Việc quan tâm đến các khía cạnh liên quan đến gia đình như vậy cũng có thể mang tới tác động tích cực đối với công việc.

¹⁵ *Năm ngôn ngữ tình yêu, Gary Chapman, Nxb Trẻ, 2009.*

Điều cốt yếu là hãy xem đây là một phần của chương trình. Việc lên Kế hoạch Cuộc sống cung cấp một nền tảng, nhưng chúng ta vẫn cần những nguồn lực khác nếu muốn thành công.

CHÚNG TA THẬT SỰ THEO ĐUỔI ĐIỀU GÌ?

Điều này nghe có vẻ rất lớn lao: chúng ta ở đây là để thay đổi thế giới. Nếu bạn đã đọc đến tận đây thì chúng tôi tin rằng bạn cũng có chung mục đích với chúng tôi. Nhưng tất cả chúng ta đều biết rằng sự thay đổi này sẽ không đến từ các ý tưởng chính trị mới, các tiến bộ về khoa học công nghệ hay một nền giáo dục tốt hơn và dễ tiếp cận hơn. Tất cả những điều này có thể đóng một vai trò nào đó, nhưng chúng đều không đủ.

Sự thay đổi thực sự xảy ra khi người ta nhận trách nhiệm cho chính cuộc đời mình và bắt đầu sống một cách có mục đích ở mọi khía cạnh của cuộc sống. Khi họ bắt đầu khôi phục lại niềm đam mê của mình và bắt đầu có sự tiến bộ thì cuộc sống của họ sẽ thay đổi. Thay đổi con người sẽ mang lại sự thay đổi trong các gia đình, trường học, hội đạo, nhà thờ, sở làm và cả chính phủ. Và khi điều này xảy ra, bạn sẽ bắt đầu thay đổi được văn hóa theo những cách sâu sắc và bền vững.

Cho nên, khi cuốn sách đang đi đến hồi kết, chúng tôi mời bạn cùng tham gia vào một cuộc cách mạng mang tên vạch Kế hoạch cho Cuộc sống. Chúng tôi muốn giúp mọi người thấy được sự khác biệt mà một bản Kế hoạch Cuộc sống cùng thái độ chủ động có thể đem lại cho họ, cho những người họ yêu thương và mọi thứ họ yêu mến.

Bạn sẽ tham gia cùng chúng tôi chứ? Cuộc cách mạng này bắt đầu từ chính bạn.

KẾT LUẬN

Lựa chọn là ở bạn

“Chúng ta hãy sống sao cho khi chết, ngay cả người làm tang lễ cũng thấy tiếc thương.”

— MARK TWAIN

Bạn đã đến một điểm rất quan trọng trong hành trình Kế hoạch Cuộc sống. Bạn đã biết những điều cần biết. Chúng tôi đã trao cho bạn cảm hứng, sự hướng dẫn và các công cụ mà bạn cần để viết nên một bản Kế hoạch của riêng mình. Nhưng cuối cùng, sự lựa chọn vẫn nằm ở bạn.

Bạn có thể tiếp tục phó mặc và nắm lấy các cơ hội. Như chúng ta đã thấy ở chương 1, lợi thế không nằm ở phía bạn. Không có một bản Kế hoạch Cuộc sống, rất có thể bạn sẽ đến một nơi khác hẳn với nơi bạn muốn đến, cảm thấy tiếc vì đã không có những quyết định hay hành động để định hình cuộc sống của mình. Hoặc bạn có thể xắn tay áo lên và nghiêm túc về món quà mang tên cuộc sống này. Sự lựa chọn là ở bạn.

Chúng tôi nhớ đến một câu chuyện mà chúng tôi đã được nghe từ một ông cụ thông thái sống trên dãy Himalaya. Cứ một thời gian, ông lại xuống núi, đến một ngôi làng địa phương để cho những người dân làng thấy những kiến thức và huyền năng đặc biệt của mình. Một trong các huyền năng của ông là có thể đoán được trong túi, hộp đựng hay trong tâm trí họ đang chứa những gì.

Một cậu bé quyết định bày một trò đùa và khiến người khác nghi ngờ những khả năng đặc biệt của ông. Nó bắt một con

chim và giấu trong lòng bàn tay. Biết ông lão sẽ đoán được trong tay nó là một con chim, nó bèn hỏi ông lão rằng con chim đó còn sống hay đã chết. Nếu ông lão nói còn sống thì nó sẽ bóp con chim để khi mở tay ra thì con chim đã chết. Nhưng nếu ông lão nói con chim đã chết thì nó sẽ mở tay ra và thả con chim bay đi. Dù ông lão nói gì thì thằng bé cũng sẽ chứng minh là ông ấy sai.

Tuần sau, ông lão xuống núi để đến ngôi làng. Cậu bé đi bắt một con chim, giấu sau lưng rồi tiến đến ông lão hỏi: “Ông đoán xem trong tay con đang có gì?”

Ông lão nói: “Con có một con chim, con trai ạ.”

Chú bé liền hỏi: “Ông hãy cho con biết, con chim đó còn sống hay đã chết?”

Ông lão thông thái nhìn vào mắt cậu bé và nói: “Còn tùy thuộc con quyết định số phận nó thế nào.”

Cuộc sống cũng vậy. Quyền quyết định nằm trong tay bạn, bạn đã được trao một món quà tuyệt vời mang tên cuộc sống. Bạn sẽ làm gì với nó đây?

LỜI CẢM ƠN

Cuốn sách này sẽ không thể được thực hiện nếu thiếu sự cống hiến của những người đã đóng góp cho thông điệp của nó. Mặc dù có lẽ sẽ quên nhắc đến tên của nhiều người, chúng tôi đặc biệt muốn bày tỏ lòng biết ơn đến những người sau.

Michael biết ơn và gửi lời cảm ơn đến:

Vợ tôi, Gail, vì đã làm người bạn đời của tôi trong suốt 37 năm. Cô ấy luôn tin vào những điều tốt nhất và quên đi những điều tồi tệ nhất. Gail là người đầu tiên tôi muốn thấy vào mỗi sáng và là người cuối cùng tôi muốn gặp trước khi đi ngủ. Tôi yêu cô ấy nhiều hơn những gì ngôn từ có thể diễn tả.

Năm cô con gái (cho đến lúc này) và bốn cậu con rể, những người đã mang đến cho cuộc đời tôi niềm vui và sự viên mãn. Tôi rất tự hào vì những gì chúng đã đạt được trong cả công việc lẫn trong cuộc sống.

Bố mẹ tôi, giờ đang sống gần tôi. Mặc dù ở độ tuổi 80, tôi chưa một lần nào thấy hai cụ phàn nàn về bất kể điều gì. Họ là hai con người lạc quan nhất mà tôi từng biết. Họ cho tôi mọi thứ để trở thành con người hiện giờ.

Các đồng nghiệp của tôi tại International Leadership, LLC, gồm cả Suzie Barbour, Andrew Buckman, Chad Cannon, Kyle Chowning, Sylvette Gannon, Madeline Lemon, Stu McLaren, Megan Miller, Joel Miller, Suzanne Norman, Raquel Newman, Mandi Riviuccio, Danielle Rodgers và Brandon Triola. Sự kiên trì khi theo đuổi những điều quan trọng nhất của họ đã truyền cảm hứng cho tôi mỗi ngày. Họ đã giúp tôi được tập trung vào điều

mình có thể làm tốt nhất, trong khi họ xử lý toàn bộ phần còn lại.

Các huấn luyện viên của tôi, những người đã dạy tôi cách tạo ra những thành quả phi thường trong cuộc sống và trong công việc, bao gồm Daniel Harkavy, Dan Meub, Ilene Muething, Dan Sullivan và Tony Robbins. Các thầy đã định hình tư tưởng của tôi nhiều hơn là các thầy nghĩ.

Những người bạn thân của tôi, Ken và Diane Davis, họ đã cho tôi sử dụng căn nhà gỗ trên dãy Rockies ở Colorado trong một tháng để tôi cho ra bản thảo đầu tiên của cuốn sách này. Cuốn sách này sẽ không được ra đời nếu không có sự giúp đỡ nhiệt tình của họ.

Cuối cùng, tôi muốn cảm ơn người bạn thân thiết của tôi, Daniel Harkavy, đã hướng dẫn tôi thực hiện quá trình lập kế hoạch cho cuộc sống và chịu trách nhiệm với tôi về kết quả của nó. Ông là bằng chứng sống về sức mạnh của một cuộc sống có mục đích.

Daniel biết ơn và gửi lời cảm ơn đến:

Sheri, người vợ xinh đẹp của tôi. Em luôn là người “duy nhất của tôi” kể từ lần đầu gặp em lúc 11 tuổi! Em luôn là người cổ vũ lớn nhất của tôi, một người bạn thân và người khiến cho cuộc đời tôi được trọn vẹn. Cảm ơn em vì đã luôn động viên tôi thực hiện Kế hoạch Cuộc sống của mình.

Các con của tôi, Ali, Dylan, Wesley và Emily. Các con đã khiến cho cuộc đời bố trở nên thật phong phú và thú vị! Thật là một phước lành khi được làm bố của các con và giờ đây được làm một người bạn thân thiết! Bố rất yêu và tự hào về các con!

Tất cả những cô bé, cậu bé đã đến cắm trại tại nhà chúng tôi. Chia sẻ về cuộc sống, những bữa ăn và các cuộc phiêu lưu với chúng là những trải nghiệm thật tuyệt vời!

Cha mẹ tôi, Mel và Lynne và mẹ vợ tôi, bà Gloria, cùng tất cả những anh chị em của chúng tôi và những đứa con tuyệt vời của họ. Hy vọng mọi người sẽ không phụ lòng yêu thương và sự trân trọng của tôi dành cho mọi người.

Gửi đến trợ lý điều hành và bộ não thứ hai của tôi, Lynne Brown. Cảm ơn sự trợ giúp không nhỏ mà bạn đã dành cho tôi trong quá trình thực hiện bản Kế hoạch Cuộc sống. Bạn quả thật là người tạo nên sự khác biệt, và gia đình Harkavy rất biết ơn bạn!

Toàn bộ đội ngũ Building Champions. Mỗi người trong số các bạn đều đóng một vai trò đáng kể trong sự nghiệp của chúng ta. Các bạn đã góp phần tạo nên thông điệp của cuốn sách khi hướng dẫn nhiều khách hàng thực hiện thành công phương pháp này trong hai thập kỷ qua. Thật thú vị khi được làm việc cùng các bạn!

Hàng ngàn khách hàng và đối tác của Building Champions, những người đã thực hiện phương pháp này và xác nhận sức ảnh hưởng của Kế hoạch Cuộc sống đối với cuộc đời của một người.

Người đầu tiên giới thiệu khái niệm về Kế hoạch Cuộc sống với tôi, Todd Duncan. Cảm ơn anh đã chia sẻ món quà thay đổi cuộc đời này với tôi!

Và cuối cùng, tôi muốn gửi lời cảm ơn đến người bạn và cộng sự trong dự án này, Michael Hyatt. Lòng khiêm tốn, khát vọng và tâm hồn vô cùng phong phú của anh đã khiến cho việc thực hiện dự án này trở thành một trải nghiệm tuyệt vời.

Chúng tôi hy vọng thông điệp và phương pháp này sẽ mang tới tác động tích cực cho nhiều người!

HƯỚNG DẪN NHANH CHO NHỮNG NGƯỜI MUỐN HOẠCH ĐỊNH CUỘC SỐNG

Bạn đã sẵn sàng bỏ ra một ngày để vạch Kế hoạch cuộc sống cho chính mình chưa? Đó là một sự cam kết lớn, và để giúp bạn tận dụng khoảng thời gian đó một cách tối ưu, chúng tôi đã viết phần “Hướng dẫn nhanh cho những người muốn hoạch định Cuộc sống” này để giúp bạn có một cái nhìn khái quát về những điểm chính và duy trì động lực tích cực trong suốt quá trình.

CÁC GỢI Ý HỮU ÍCH

Hãy đánh dấu một ngày trên lịch và nhớ cho tất cả những người quan trọng – vợ, sếp, bất cứ ai – biết rằng bạn sẽ không có mặt vào ngày hôm đó. Hãy chọn một địa điểm thích hợp, mang theo mọi thứ bạn cần để viết, giữ tập trung và quyết tâm “offline”.

Khi bắt đầu, hãy nhớ luôn giữ một tư tưởng tích cực. Bạn đang vạch ra lộ trình tương lai trong hình dung của mình. Đây là lúc để cảm thấy biết ơn, háo hức và mở rộng tâm hồn. Hãy tin vào phương pháp này và lắng nghe trái tim. Không có câu trả lời đúng hay sai. Tất cả những gì bạn cần làm là nghĩ, hình dung và viết về điều bạn quan tâm sâu sắc: cuộc đời bạn.

Phần còn lại khá đơn giản, bạn chỉ việc đi theo năm bước rõ ràng.

Bước 1: Viết diếu văn cho chính mình

Bước đầu tiên là cân nhắc xem bạn muốn đi đến đâu trong cuộc sống này. Chẳng ai lên kế hoạch cho một chuyến đi mà lại không

chọn điểm đến. Đối với chúng ta, điều đó có nghĩa là viết bài diếu văn của chính mình. Di sản mà bạn sẽ để lại là gì? Cuộc đời của bạn sẽ có ý nghĩa như thế nào đối với những người gần gũi nhất? Họ sẽ nhớ gì về bạn? Cuộc đời của bạn sẽ có ảnh hưởng như thế nào lên cuộc đời họ?

Việc này có thể khó làm, nhưng bước đầu tiên này rất quan trọng. Nó sẽ không chỉ khiến trí não bạn thật sự vào cuộc mà còn cả trái tim bạn. Một cách bắt đầu dễ dàng là bạn hãy liệt kê tất cả những người bạn muốn họ nhớ về bạn: vợ/chồng, các thành viên trong gia đình, bạn bè, đồng nghiệp... Sau đó hãy liệt kê cách mà bạn muốn từng người trong số họ nhớ về bạn: trung thành, dũng cảm, tốt bụng, luôn sẵn lòng giúp đỡ người khác, v.v..

Khi đã có được những điều đó, bạn có thể dùng chúng để viết ra bản diếu văn của mình. Để biết được chúng tôi đã thực hiện việc đó như thế nào, bạn có thể xem trước các bản Kế hoạch Cuộc sống mẫu trong phần sau. Điều then chốt là hãy viết nó như thể lễ tang của bạn sẽ diễn ra vào hôm nay chứ không phải một ngày nào đó trong tương lai. Bằng việc viết như thể diếu văn của mình đang được đọc ngay lúc này, bạn có thể bắt đầu suy nghĩ xem cần làm gì để biến những ký ức trong hình dung đó thành sự thật.

Bước 2: Thiết lập các Tài khoản Cuộc sống của bạn

Việc bạn muốn ai nhớ đến mình như thế nào sẽ cho biết các Tài khoản Cuộc sống mà bạn sẽ thiết lập là gì.

Đây là những phạm trù mà bạn có thể sử dụng để bắt đầu: Tinh thần, Hôn nhân, Nuôi dạy con cái, Xã hội, Tài chính và Cá nhân. Bạn có thể có từ 5-12 tài khoản. Đa số mọi người có khoảng 9 tài khoản. Một danh sách cho người mới bắt đầu có thể trông như sau:

--	--

• Bản thân • Đức tin • Sức khỏe • Vợ/chồng • Con cái	• Tài chính • Bạn bè • Công việc • Sở thích
--	--

Bạn nên cá nhân hóa và biến hóa sao cho danh sách trên phù hợp với bạn.

Bước 3: Xác định tình trạng của các Tài khoản

Hãy coi những Tài khoản Cuộc sống của bạn như các tài khoản ngân hàng. Số dư trong mỗi tài khoản là bao nhiêu? Bạn có đủ những gì bạn cần trong mỗi tài khoản không, hay bạn đang bị thiếu hụt? Ví dụ, bạn có đang đầu tư quá nhiều vào công việc và quá ít cho gia đình không? Đó là một vấn đề rất thường gặp, và bước này được thiết kế để xác định những vấn đề đó trong tất cả các tài khoản của bạn.

Bước 4: Xác định mức độ ưu tiên cho các Tài khoản Cuộc sống của bạn

Tất cả mọi người đều có những ưu tiên của riêng mình. Nhưng không phải lúc nào chúng ta cũng biết rõ chúng là gì, phải không? Điều quan trọng là bạn phải xác định xem những tài khoản nào là quan trọng nhất để có thể đưa ra các hành động dựa trên chúng. Công việc nằm ở đâu giữa các tài khoản khác, gia đình, bạn bè, cộng đồng, hội thánh của bạn? Khi không biết rõ điều gì là quan trọng nhất, chúng ta rất dễ dành sự chú ý cho điều gì đòi hỏi nhiều nhất.

Và đây là lời khuyên: sẽ rất có ích nếu đặt bản thân và sự chăm sóc bản thân lên phần đầu của danh sách. Người ta thường rất dễ thờ ơ với điều có thể biến những điều khác thành có thể.

Bước 5: Điền vào mỗi Tài khoản

Cách hiệu quả nhất để xử lý các Tài khoản Cuộc sống là xây dựng Kế hoạch Hành động cho mỗi tài khoản. Năm mục này sẽ giúp bạn đi từ vị trí hiện tại đến nơi muốn đến trong từng khía cạnh chủ chốt của cuộc đời:

1. Thảo ra một bản Tuyên bố Mục đích nói rõ vai trò và trách nhiệm của bạn trong tài khoản này.
2. Hình dung một tương lai trong đó tài khoản này có lãi. Hãy sử dụng thì hiện tại và viết ra những gì bạn thấy.
3. Hãy kèm một câu trích dẫn hay một đoạn trong Kinh Thánh giúp bạn kết nối tình cảm với mục đích và tương lai mà bạn đã hình dung.
4. Ghi rõ tình trạng hiện tại của bạn – tốt, xấu, không hay ho. Càng trung thực thì bạn sẽ càng dễ thấy được điều gì cần phải thay đổi.
5. Cuối cùng là lập ra các cam kết cụ thể, nói rõ chi tiết những hành động mà bạn cần có để đi từ tình trạng hiện tại đến tương lai mà bạn hình dung.

Ở điểm cuối cùng này, hãy SMART – hãy chắc chắn rằng những gì bạn viết ra không chỉ cụ thể mà còn có thể đo đếm được, có thể thực hiện được, thực tế và có thời gian thực hiện cụ thể. Bạn cần viết chi tiết đến mức có thể bê nguyên chúng lắp vào thời gian biểu hoặc danh sách những việc cần làm ngày mai.

Hãy nhớ rằng, đã có hàng ngàn người vạch ra Kế hoạch Cuộc sống và đang gặt hái thành quả. Bạn cũng có thể làm được điều đó. Hãy tham khảo các ví dụ tham khảo trong chương tiếp theo.

Hãy truy cập trang web của chúng tôi, LivingForwardBook.com để lấy các tư liệu sau:

Hồ sơ đánh giá Cuộc sống

Mẫu Kế hoạch Cuộc sống

Công cụ Tuần Lý tưởng

Công cụ Thời gian trống Hằng năm

Các mẫu Kế hoạch Cuộc sống¹⁶

¹⁶ *Nguyễn văn: Life Assessment Profile; Life Plan templates, Ideal Week tool, Annual Time Block tool, Life Plan examples.*

Và nhiều nữa...

CÁC MẪU KẾ HOẠCH CUỘC SỐNG THAM KHẢO

Làm một việc gì đó mới luôn dễ dàng hơn khi bạn thấy có người đã thực hiện nó. Chúng tôi muốn làm điều tương tự cho bạn với bốn bản kế hoạch cuộc sống khác nhau từ các khách hàng của Building Champions. Sau khi đọc xong, bạn sẽ có những cảm nhận riêng về cuộc sống, hy vọng của mỗi cá nhân và các thách thức đa dạng mà họ phải đối mặt.

Mỗi bản đều có chút khác nhau – không chỉ ở các chi tiết về cuộc đời của họ. Mỗi người đều xây dựng bản kế hoạch sao cho phù hợp với các nhu cầu của mình, cố gắng thật chi tiết và theo sát định dạng hết mức mà họ cho là cần thiết. Có bản dài, có bản ngắn, có bản vừa phải. Chúng đều xuất phát từ những người đàn ông và phụ nữ đang ở những giai đoạn cuộc đời và vị trí sự nghiệp khác nhau.

Dù có quan điểm và cách tiếp cận riêng về cuộc sống nhưng họ cũng có những điểm chung. Họ đều biết rằng “sống có mục đích” là cách hiệu quả nhất để có được cuộc sống mà mình mong muốn. Cũng như nhiều ví dụ khác trong cuốn sách này, chúng tôi đã thay đổi tên và các chi tiết để bảo vệ sự riêng tư cho họ. Dù đã chỉnh sửa những bản này sao cho nhất quán về định dạng, nhưng chúng tôi đã cố gắng để cá tính riêng của họ được biểu hiện một cách rõ ràng.

Hy vọng rằng, bạn không chỉ tìm thấy sự chỉ dẫn trong năm ví dụ này mà còn tìm ra tinh thần tự do để xây dựng nên bản kế hoạch phù hợp nhất với cuộc sống của mình.

—————**Tom**—————

Điều văn

Tom được biết đến là người đàn ông của gia đình, người có sứ mệnh tạo ra những ảnh hưởng tích cực lên cuộc đời của con cái. Ông và vợ mình, Lisa, đã coi các con, các cháu và các chất làm ưu tiên trong cuộc sống của họ. Lisa là tình yêu của cuộc đời ông, và họ đã dành nhiều tháng ngày bên nhau trong tình yêu và tiếng cười, hai người cùng với gia đình tuyệt vời của họ.

Ba người con của Tom từ nhỏ luôn đi theo sự chỉ dạy của ông. Khi còn trẻ, ông đã huấn luyện rất nhiều đội bóng rổ và bóng chày, luôn nhấn mạnh cùng một bài học: hãy vui vẻ, nhanh nhẹn và mang một tinh thần thể thao cao thượng. Con cái ông không bao giờ quên những bài học đó và nhận ra rằng những bài học đó không chỉ áp dụng trong thể thao mà còn trong cuộc sống: hãy vui vẻ, làm việc chăm chỉ và đối xử với người khác bằng lòng tốt và sự trân trọng.

Sau một sự nghiệp lâu dài trong ngành thể chấp, bao gồm 20 năm làm chủ một công ty thể chấp phát đạt, Tom trở thành huấn luyện viên bóng rổ cho trường trung học. Hàng trăm vận động viên bóng rổ từng được ông huấn luyện đang tham dự lễ tang của ông, chủ yếu vì ông đã quan tâm đến họ như những người thân hơn là như các vận động viên thể thao.

Sự cân bằng cuộc sống là điều mà Tom tin bằng cả trái tim. Ông luôn cố gắng thấm nhuần tầm quan trọng của sự cân bằng vào tất cả những người ông gặp, và cuộc đời ông là một tấm gương cho những người khác noi theo.

————Kế hoạch Hành động————

Tài khoản 1: Lisa

Mục tiêu:

Tôi là một người bạn đời tuyệt vời của Lisa. Cô ấy xinh đẹp, sâu sắc, thấu hiểu, thông minh, vui tính, khỏe mạnh và là một người yêu thể thao. Việc góp phần vào hạnh phúc, sự thành công và những thành quả của cô ấy mang lại cho tôi rất nhiều niềm vui. Chúng tôi cùng nhau xây dựng một tổ ấm bền chặt, hạnh phúc và có mục đích.

Tầm nhìn dài hạn:

Lisa và tôi sẽ tiếp tục thường xuyên hẹn hò nhau lúc này và kể cả khi các con của chúng tôi đã có gia đình riêng. Chúng tôi sẽ tiếp tục cùng nhau hướng đến các mục tiêu, ước mơ cũng như gia tăng niềm hạnh phúc mỗi ngày. Chúng tôi sẽ tiếp tục có một cuộc hôn nhân đầy tình yêu thương và sự đam mê mà có thể vượt qua mọi sự hỗn loạn của cuộc sống.

Các mục tiêu ngắn hạn/Các cam kết cụ thể:

1. Tôi sẽ dành ít nhất hai buổi tối mỗi tháng để hò hẹn với Lisa. Những buổi hò hẹn này sẽ chỉ có riêng hai chúng tôi.
2. Tôi sẽ dành “thời gian tĩnh lặng” (một ly rượu, ôm ấp âu yếm, v.v..) với Lisa ít nhất ba lần một tuần.
3. Tôi sẽ cùng gia đình đi nghỉ xa (qua đêm hoặc lâu hơn) ít nhất năm lần mỗi năm.
4. Tôi và gia đình sẽ có một trải nghiệm cực kỳ thú vị mỗi quý.

Tài khoản 2: Sarah, Sam và Johnny

Mục tiêu:

Tôi đã được trao những món quà tuyệt vời nhất trên trái đất này: những đứa con của tôi thật tuyệt vời! Tôi sẽ làm mọi thứ có thể để yêu thương và nuôi dưỡng Sarah, Sam, Johnny và đảm

bảo rằng chúng được lớn lên trong một môi trường an toàn, vui vẻ và khỏe mạnh.

Tầm nhìn dài hạn:

Tôi sẽ có mối quan hệ rất tốt đẹp với các con mình. Chúng sẽ mạnh khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần và đóng góp một cách tích cực cho cuộc sống của tôi, Lisa và cả xã hội.

Các mục tiêu ngắn hạn/Các cam kết cụ thể:

1. Tôi sẽ tiếp tục huấn luyện các đội bóng rổ và bóng chày của mỗi đứa. Tôi sẽ dành một ngày mỗi tuần ở trường cùng Johnny.
2. Tôi sẽ đọc ba cuốn sách và/hoặc tham dự ba hội thảo mỗi năm liên quan đến các vấn đề về phát triển, huấn luyện và truyền nhiệt huyết cho trẻ, v.v..
3. Tôi sẽ có một buổi tối đi chơi (một bố một con) với Sarah, Sam và Johnny.
4. Tôi sẽ dành một ngày riêng chỉ có bố và con với mỗi đứa con trong các ngày sinh nhật nửa tuổi (half-birthday) của chúng, tham gia vào các hoạt động do chúng chọn.

Tài khoản 3: Sức khỏe thể chất

Mục tiêu:

Tôi đang có một thể chất tổng thể tuyệt vời. Chế độ ăn và các chương trình thể dục của tôi đã qua nghiên cứu cẩn thận. Tôi ăn uống, tập thể dục và nghỉ ngơi điều độ để có được một cuộc sống khỏe mạnh, cho phép tôi được là một người chồng, người cha, người lãnh đạo và người bạn tuyệt vời

Tầm nhìn dài hạn:

Tôi sẽ liên tục theo dõi tình hình sức khỏe của mình. Khi 50 tuổi, tôi vẫn có thể thực hiện được các hoạt động thể chất giống như khi 40 tuổi. Các buổi kiểm tra sức khỏe định kỳ hằng năm cho thấy kết quả tốt. Tôi tham gia cuộc thi Ironman Triathlon mỗi năm.

Các mục tiêu ngắn hạn/Các cam kết cụ thể:

1. Tập thể dục ít nhất bảy lần mỗi tuần.
2. Tôi sẽ hoàn tất được một kỳ Ironman Triathlon vào năm 2013.
3. Mỗi năm chế độ ăn và sức khỏe của tôi sẽ được đánh giá bởi một chuyên gia sức khỏe.
4. Tôi sẽ đi ngủ lúc 10 giờ 30 phút mỗi tối.

Tài khoản 4: Thành công trong nghề nghiệp

Mục tiêu:

Các thành quả trong nghề nghiệp cho phép gia đình tôi có được sự bảo đảm về tài chính và cho phép tôi thực hiện tốt vai trò là một người thầy và một người lãnh đạo đối với các nhân viên của mình.

Tầm nhìn dài hạn:

Đến năm 47 tuổi, tôi sẽ bán được công ty của mình (có khả năng tôi sẽ bán cho các nhân viên) với giá ít nhất là 3 triệu đô la. Tôi sẽ dành thời gian làm việc để góp phần vào cuộc sống của con trẻ.

Các mục tiêu ngắn hạn/Các cam kết cụ thể:

1. Tôi sẽ viết một bản tầm nhìn doanh nghiệp, kế hoạch kinh doanh và bản kế hoạch tuyển dụng/giữ chân nhân viên – sau đó

tích hợp những ý tưởng này vào các hoạt động thường ngày của tôi.

2. Tôi sẽ luôn có mặt để trả lời các câu hỏi, huấn luyện, thỏa thuận cách thức... với tất cả các nhân viên của mình

3. Tôi sẽ đọc 12 cuốn sách mỗi năm về các chủ đề liên quan đến kinh doanh.

Tài khoản 5: Sự an toàn về tài chính

Mục tiêu:

Tôi sẽ đạt được sự tự do về tài chính ở tuổi 47, điều này cho phép tôi có nhiều thời gian hơn để đóng góp cho cuộc sống của các con.

Tầm nhìn dài hạn:

Đến năm 47 tuổi, tôi và gia đình sẽ có phòng tập bóng rổ trong nhà. Đến khi 45 tuổi, giá trị ròng các tài sản sở hữu của chúng tôi (không bao gồm doanh nghiệp của tôi) sẽ có giá trị ít nhất là hai triệu đô la; đến năm 47 tuổi, giá trị đó sẽ tăng lên ít nhất ba triệu đô la.

Các mục tiêu ngắn hạn/Các cam kết cụ thể:

1. Lisa và tôi sẽ gặp tư vấn viên tài chính nửa năm một lần để xem lại các chiến lược tài chính và có những điều chỉnh cần thiết.

2. Tôi sẽ tính toán giá trị ròng của gia đình vào tháng 12 mỗi năm.

y Giá trị ròng bất động sản của chúng tôi phải tăng ít nhất 10% mỗi năm (dựa trên đánh giá giá trị tài sản và trừ đi các khoản thế chấp nợ).

y Giá trị ròng các cổ phần của chúng tôi (quỹ tương hỗ, quỹ 401(k), các tài khoản séc, v.v..) phải tăng ít nhất 10% mỗi năm (từ các khoản đóng góp thêm và tăng trưởng đầu tư).

Tài khoản 6: Tình bạn

Mục tiêu:

Bạn bè đã giúp tôi đi qua những giai đoạn thăng trầm trong cuộc đời. Tôi có rất nhiều tình bạn đẹp, tôi muốn mình có thể đóng góp tích cực cho cuộc sống của bạn bè tôi.

Tầm nhìn dài hạn:

Tôi sẽ tiếp tục có những mối quan hệ thân thiết, vui vẻ với những người quan trọng trong cuộc sống của gia đình tôi.

Các mục tiêu ngắn hạn/Các cam kết cụ thể:

1. Mỗi năm, nhóm bạn đại học của tôi sẽ cùng thực hiện một chuyến nghỉ mát ít nhất là ba ngày.
2. Mỗi tháng một lần, tôi sẽ hoặc là mời bạn bè đến nhà tổ chức tiệc poker, ăn tối với nhau, hoặc là tôi và Lisa sẽ đi ăn tối với họ.

Tài khoản 7: Gia đình

Mục tiêu:

Cha mẹ tôi là những người tuyệt vời, tôi sẽ tiếp tục yêu thương và hỗ trợ họ như họ đã làm với tôi.

Tầm nhìn dài hạn:

Tôi sẽ có mối quan hệ rất gần gũi với cha mẹ, cha mẹ kế và cả gia đình của Lisa, tôi thường xuyên đến thăm họ.

Các mục tiêu ngắn hạn/Các cam kết cụ thể:

1. Tôi sẽ lên kế hoạch cho một hoạt động (ăn trưa, ăn tối, v.v..) mỗi tháng hai lần với mẹ tôi.
2. Tôi sẽ nói chuyện với bố mỗi tháng một lần.

Rachel

Điều văn

Rachel là người dịu dàng nhất mà tôi từng gặp. Bà luôn mỉm cười và có một cái nhìn tích cực về cuộc sống. Ngay từ khi còn nhỏ, Rachel đã thể hiện một tinh thần gan dạ, dũng cảm đáng nể. “Hội chứng tham công tiếc việc” của bà thể hiện rõ từ khi còn rất trẻ và càng được chứng thực khi bà được chọn là người “có tiềm năng thành công nhất” ở năm cuối trung học. Háo hức được tham gia vào lực lượng lao động giáo dục, bà đã hoàn tất chương trình đại học chỉ trong ba năm và tốt nghiệp với chứng chỉ MSE không lâu sau đó.

Rachel là một nhà giáo phi thường. Bà yêu thương học sinh bằng cả trái tim và giúp đỡ không mệt mỏi vì sự phát triển của họ. Bà biến lớp học của mình thành một môi trường học tập thú vị, nơi các học sinh luôn cảm thấy bản thân có ý nghĩa trong cộng đồng của bà. Sau này, bà làm việc trong phòng quản lý với vai trò giám đốc công nghệ giảng dạy và trợ lý hiệu trưởng để có thể mở rộng ảnh hưởng của mình đối với học sinh. Thậm chí nhiều năm sau, bà vẫn gần gũi với các học sinh cũ và tiếp tục hết mình truyền thụ kiến thức cho họ.

Rachel rất giỏi trong việc khiến người khác nhận ra giá trị của bản thân và khiến cho tất cả những ai từng gặp bà đều cảm thấy như thể họ có thể thống trị thế giới. Qua việc xây dựng các mối quan hệ, bà phát triển một nền tảng khách hàng vững chắc, nhiều người trong số đó đã trở thành những người bạn thân thiết.

Rachel thành công với vai trò đại diện kinh doanh giáo dục, bà luôn đạt được chỉ tiêu và thực hiện được các mục tiêu của mình. Rachel có đam mê với giáo dục và luôn cố gắng giúp các em nhỏ tìm ra con đường dẫn đến thành công! Bà trung thành với các khách hàng của mình và họ cũng trung thành với bà. Bà được nhìn nhận là một đối tác đáng tin cậy của các trường học cũng như các đồng nghiệp của mình.

Có một sự chân thành hiếm có nơi Rachel. Bà thấp sáng cho mỗi nơi bà đến. Tất cả những ai từng gặp Rachel đều rất vui mừng khi được gặp bà. Bà chân thành, đầy khích lệ và có một trái tim ấm áp nhất mà tôi từng biết.

Đức tin của Rachel rất vững chắc và là cốt lõi của mọi điều bà làm. Bất chấp những khó khăn gặp phải, bà luôn giữ vững lòng tin rằng Đức Chúa Cha đang làm điều tốt nhất cho bà. Bà hiểu rằng nỗi đau không phải là vô ích và dùng điều đó để tiếp thêm sức mạnh cho bản thân và những người khác. Rachel liên tục tự hoàn thiện chính mình.

Tình yêu bà dành cho Đức Jesus cũng được thấy rõ qua những công việc mà bà đã thực hiện trong suốt cuộc đời mình. Như tôi có thể nhớ được, Rachel đã phục vụ cho nhà thờ địa phương trong khả năng của mình. Những năm tháng của tuổi 30, sau khi hoàn thành nhiều chuyến đi vì sứ mệnh trong nước, bà mở rộng trái tim đến một quốc gia Trung Mỹ, nơi rất cần được truyền niềm hy vọng và tình yêu thương mà chỉ có Đức Jesus mới có thể mang lại. Rachel đã cảm mến đất nước Guatemala và đã thực hiện rất nhiều sứ mệnh tại đây.

Rachel rất yêu thương gia đình của mình. Bà là một người con, người em, người dì... Dù ở xa hay ở gần, bà vẫn luôn tận hưởng mọi thời khắc có thể với gia đình mình. Mẹ của bà, Naomi, và chị của bà, Tanya, thực sự là hai người bạn thân thiết nhất của bà. Ba người họ duy trì một mối quan hệ vô cùng sâu sắc và gắn bó.

————Kế hoạch hành động————

Tài khoản 1: Chúa

Hình dung về Tương lai:

Tôi muốn được hoàn toàn phụng sự cho Đức Chúa, bước vào ý chí và mục đích thần thiêng của ngài. Tôi muốn được góp phần xây dựng thiên quốc tuyệt diệu của ngài và mang tình yêu thương, niềm hy vọng đến cho mọi người.

Mục tiêu:

Mục tiêu của tôi là sống cuộc đời mình theo đức tin và sự kiên tín với Đấng Cứu Thế. Tôi muốn những người khác thấy được ngài trong tôi và biết niềm hạnh phúc, hy vọng của tôi đến từ đâu. Mục tiêu của tôi là đi theo những điều Đức Jesus đã dạy.

Các cam kết cụ thể:

- Dành ít nhất 30 phút mỗi ngày để tĩnh lặng và cầu nguyện.
- Đọc một cuốn sách tâm linh mỗi tháng.
- Liên tục đối thoại với Chúa trong ngày về mọi thứ.
- Tham dự một buổi hội thảo liên quan đến Đức Jesus mỗi năm.

Chướng ngại:

- Một lịch làm việc bận rộn đôi khi khiến tôi không thể tĩnh lặng.
- Vì tôi thường đọc vào buổi tối, sự mệt mỏi đôi khi thế chỗ cho việc đọc, và tôi chọn đi ngủ.

Tài khoản 2: Bản thân

Hình dung về Tương lai:

Tôi hạnh phúc, sống một cuộc sống tự do, linh hoạt và đầy phụng sự. Tôi liên tục đầu tư vào bản thân, liên tục nâng cao trí tuệ và tinh thần trong khi vẫn duy trì sức khỏe tinh thần và thể chất.

Mục tiêu:

Mục tiêu của tôi là sống một cuộc sống tích cực và đầy khích lệ, thể hiện tình yêu của Đức Jesus ở mọi mặt.

Các cam kết cụ thể:

- Mỗi tháng dành ra một ngày nghỉ để rút khỏi tất cả mọi chuyện.
- Tiếp tục học hỏi, phát triển bản Kế hoạch Cuộc sống để hướng đến một cái tôi tốt đẹp nhất.
- Dành thời gian để thư giãn và tĩnh tâm vào các buổi chiều Chủ nhật.
- Mỗi năm dành ra hai cuối tuần đi du lịch một mình để nghỉ ngơi, lấy lại sức và dành thời gian với Đức Chúa.
- Tham dự World Domination Summit 2015¹⁷ để được tiếp xúc với những người cùng chí hướng và dám nghĩ dám làm.

¹⁷ World Domination Summit (tạm dịch: Hội nghị thượng đỉnh những người tài giỏi) – Là dịp hội tụ, gặp gỡ của hàng ngàn doanh nhân, nhà du lịch, nhà văn, các nhà hoạt động xã hội và những nghệ sĩ – đến để chia sẻ các ý tưởng sáng tạo mới lạ của mình.

Chương ngại:

- Chương ngại lớn nhất là tôi quá ôm đồm công việc, đến nỗi thường xuyên tiêu lạm vào tài khoản này. Thường thì, tài khoản này bị đặt ra bên lề và không được đưa vào làm ưu tiên.

Tài khoản 3: Gia đình

Hình dung về Tương lai:

Tôi là một người con tận tâm chăm lo cho cha mẹ lúc tuổi già. Tôi biết ơn họ rất nhiều vì đã nhào nặn nên tôi của ngày hôm nay. Từ tận đáy lòng mình, tôi mong có thể dành thật nhiều thời gian bên họ, luôn có mặt để hỗ trợ họ trong các sự kiện của cuộc sống. Các anh chị em và gia đình là một phần của cuộc đời tôi và tôi sẽ luôn có mặt để trợ giúp họ về sức khỏe cũng như tinh thần.

Mục tiêu:

Mục tiêu của tôi là đặt ưu tiên cao nhất cho gia đình và những nhu cầu của họ. Thời gian của cuộc sống là hữu hạn, vì vậy tôi sẽ yêu thương gia đình mình sâu sắc nhất có thể trong thời gian được gán bó với họ.

Các cam kết cụ thể:

- Kiên nhẫn hơn với cha mẹ khi họ già đi, hiểu được rằng họ đang và sẽ phải đối diện với những khó khăn về tâm trí/sức khỏe.
- Thực hiện những chuyến du lịch có ý nghĩa với cha mẹ.
- Mỗi tháng dành một ngày cuối tuần với bố mẹ (việc này sẽ khó thực hiện được cho đến khi tôi có thể chuyển đến sống gần họ hơn).
- Mỗi năm dành hai ngày cuối tuần ở nhà chị gái và đi du lịch với nhau khi thời gian của cả hai cho phép.

- Nhắn tin, trò chuyện với anh trai và chị dâu. Đây là một bước tiến rất lớn vì chúng tôi thường không hay trò chuyện. Chẳng vì lý do gì cả - chỉ là cuộc sống đã chen vào giữa chúng tôi. Tôi cần phát triển và xây dựng mối quan hệ vững chắc với cả hai người họ.
- Giữ liên lạc thường xuyên với họ hàng.

Chương ngại:

- Thiếu thời gian
- Khoảng cách
- Sắp xếp lịch

Tài khoản 4: Phụng sự

Hình dung về Tương lai:

Sự phụng sự của tôi không bị giới hạn bởi công việc toàn thời gian, nó chỉ bị giới hạn bởi số giờ trong ngày. Tôi đang phụng sự cho nhà thờ, cộng đồng địa phương cũng như cộng đồng quốc tế để truyền đi tình yêu thương và niềm hy vọng của Đức Jesus.

Mục tiêu:

Đức Chúa Cha đã ban cho tôi rất nhiều phước lành, vì không thể hoàn toàn báo đáp được lòng nhân từ và sự xót thương Ngài nên mục tiêu của tôi là chia sẻ tình yêu thương và niềm hy vọng của Ngài với tất cả những người tôi gặp.

Các cam kết cụ thể:

- Tham gia chương trình “Feed the Need”¹⁸ hai tối thứ Bảy mỗi tháng.

¹⁸ Feed the Need – một chương trình từ thiện cung cấp các bữa ăn dinh dưỡng miễn phí cho trẻ em ở các trường học thuộc các cộng đồng kinh tế - xã hội thấp.

- Phụng sự trong các sứ mệnh quốc tế ít nhất hai lần một năm.
- Tổ chức các bữa tối miễn phí tại nhà để giúp đỡ những người kém may mắn, sa cơ lỡ vận hoặc chỉ đơn giản là những người cần được động viên.
- Chủ động tìm kiếm các cơ hội được phụng sự trong nhà thờ và cộng đồng địa phương.

Chương ngại:

- Một công việc toàn thời gian sẽ làm giảm số lượng và chất lượng thời gian dành cho sự phụng sự của tôi.

Tài khoản 5: Sự nghiệp

Hình dung về Tương lai:

Tôi là một người làm nghề tự do, tự cho mình sự tự do để sống một cuộc đời phụng sự, mang lại mục đích lớn hơn cho thiên quốc của Đức Chúa. Tôi viết blog, động viên những người cùng chọn con đường giống tôi, chia sẻ tình yêu thương và niềm hy vọng mà Đức Chúa Cha đã ban cho tôi. Tôi có nhiều cổ phần bất động sản cho phép tôi có được thu nhập thụ động. Với thời gian cho phép, tôi đi khắp nơi cả trong và ngoài nước, mang đến những cơ hội phát triển công việc cho các nhà giáo dục và cũng duy trì một mối quan hệ kinh doanh độc lập với công ty hiện tại của mình. Tôi cũng có một gian hàng đồ cổ nơi tôi bán những đồ phục chế và cổ vật.

Mục tiêu:

Mục tiêu của tôi là có thể tự nuôi được mình bằng nghề tự do. Đổi lại, việc làm nghề tự do sẽ cho tôi một quỹ thời gian linh hoạt và cơ hội để phụng sự, xây dựng vương quốc của Ngài.

Các cam kết cụ thể:

- Hoàn toàn chuyển sang làm nghề tự do vào năm 2015.
- Mua một bất động sản và cho thuê vào năm 2015.
- Bắt đầu viết blog vào năm 2015.
- Cố định gian hàng tại cửa hàng đồ cổ.
- Sử dụng các mối quan hệ để có được các cơ hội làm việc công nhật.

Chướng ngại:

- Cảm giác sai lầm về sự an toàn của công việc toàn thời gian dẫn đến tâm lý lo sợ.
- Nhiều cơ hội và lựa chọn khiến cho việc chọn ra một lối đi thực sự rất khó.

Tài khoản 6: Các mối quan hệ cá nhân

Hình dung về Tương lai:

Tôi luôn đầu tư vào người khác nhưng chỉ có một nhóm bạn chí cốt. Tôi thật sự là một người bạn đáng tin cậy, là chỗ dựa và luôn có mặt khi họ cần đến tôi.

Mục tiêu:

Mục tiêu của tôi là phát triển các mối quan hệ sâu sắc, lâu dài với một số ít bạn thân.

Các cam kết cụ thể:

- Mỗi tháng dành ít nhất một buổi tối với các bạn gái.
- Đi chơi với các bạn gái một lần mỗi năm.
- Chủ động kết nối với những người bạn thân để truyền đức tin vào cuộc sống của họ.
- Gửi lời chúc và động viên khi thích hợp.

Chướng ngại:

- Tôi thật sự thích ở một mình, và thường thì thư giãn dễ dàng hơn là sửa soạn và đi dự sự kiện với một người bạn.
- Tôi thường mang dụng ý tốt để kết nối với một người bạn nhưng lại đi lệch hướng hoặc bị vướng vào việc khác.

Tài khoản 7: Tài chính

Hình dung về Tương lai:

Tôi hoàn toàn không có nợ nần vì tôi sống tiết kiệm và dành dụm từ những năm tháng còn đi làm. Tôi có một khoản lương hưu đủ sống. Tôi nhận các việc làm công nhật. Tôi có khoản thu nhập thụ động qua việc cho thuê nhà đất và viết blog. Tôi tiếp tục là người quản lý tốt những tài nguyên mà Đức Chúa Cha đã ban cho bằng tình yêu thương. Tôi cho đi nhiều hơn 10% cần thiết, đồng thời tôi cũng đầu tư thời gian vào hội truyền giáo và các tổ chức khác. Tôi không cầu được giàu có hay sở hữu này nọ, nhưng tôi mong được sống thoải mái và có thể dành thời gian, tiền bạc cho việc từ thiện.

Mục tiêu:

Mục tiêu của tôi là có thu nhập vừa đủ, tiếp tục sống một cuộc sống không có nợ nần. Bên cạnh đó, tôi cũng có mục tiêu kiếm

thêm thu nhập để có thể quyên góp cho nhà thờ địa phương và các tổ chức đức tin khác, qua đó đóng góp vào sự lớn mạnh của thiên quốc.

Các cam kết cụ thể:

- Tối đa hóa các đóng góp hưu trí hằng năm .
- Đọc sách, ví dụ như Launch (tạm dịch: Khởi động) của Jeff Walker, Tuần làm việc 4 giờ¹⁹ của Timothi Ferriss để khám phá những cách tạo thêm thu nhập thụ động.

¹⁹ *Tuần làm việc 4 giờ, Timothi Ferriss, Nxb Lao động - Xã hội, 2015.*

- Duy trì một tiêu chuẩn sống lành mạnh, chấp nhận một sự giảm lương lớn để đổi lấy một lịch trình linh hoạt.
- Đóng góp từ thiện 20% hoặc nhiều hơn từ thu nhập mỗi năm.
- Gặp chuyên gia tư vấn tài chính để nắm bắt toàn cảnh trước khi chuyển sang làm nghề tự do.

Chướng ngại:

- Nếu nghề tự do có thu nhập không ổn định, việc đóng góp từ thiện có thể ít dần đi.
- Các tình huống không thể lường trước có thể phát sinh, ảnh hưởng rất lớn đến sự ổn định tài chính của tôi. Suy nghĩ này đôi khi khiến tôi thấy lo lắng.

Tài khoản 8: Sức khỏe thể chất

Hình dung về Tương lai:

Tôi sẽ duy trì cân nặng và chỉ số BMI²⁰ khỏe mạnh, cùng chế độ ăn kiêng Paleo và tập luyện hằng ngày.

²⁰ BMI (viết tắt của Body Mass Index) được gọi là chỉ số cơ thể, thường được dùng để xác định tình trạng cơ thể của một người là thừa cân hay gầy ốm. Thông thường, chúng ta sử dụng chỉ số BMI để tính toán mức độ béo phì.

Mục tiêu:

Cơ thể của tôi là điện thờ của Chúa, mục đích của tôi là duy trì sự hoạt động của nó càng lâu càng tốt để có thể thực hiện ý chí và kế hoạch của Ngài một cách hiệu quả.

Các cam kết cụ thể:

- Đi bộ từ 15km trở lên mỗi tuần.
- Chơi tennis hai lần một tuần.
- Có một chế độ ăn giàu protein, hoa quả, rau và có hàm lượng carb thấp.
- Uống 5-6 chai nước mỗi ngày hoặc một lượng tương đương.
- Bôi kem chống nắng nếu ở ngoài trời lâu.

Chướng ngại:

- Việc đi lại đôi khi không cho phép tôi có chế độ ăn uống lành mạnh.
- Thiếu thời gian và năng lượng khiến tôi không chơi được tennis.

Tài khoản 9: Các sở thích và du lịch

Hình dung về Tương lai:

Tôi có một cuộc sống toàn thời gian cho bản thân, bao gồm những chuyến du lịch và hưởng thụ. Tôi đi du lịch trong và ngoài nước để trải nghiệm những điều kỳ diệu mà Đức Chúa đã ban. Tôi đang được trải nghiệm những nền văn hóa mới giúp tôi cảm kích hơn với cuộc sống.

Mục tiêu:

Mục tiêu của tôi là sống một cuộc sống phong phú, đa dạng về văn hóa và yêu chuộng sự đơn giản.

Các cam kết cụ thể:

- Chơi tennis hai lần một tuần.
- Đọc 1-3 cuốn sách mỗi tháng.
- Đi du lịch nước ngoài ít nhất hai lần một năm.
- Đến thăm 3-4 địa điểm ở Mỹ mỗi năm.
- Duy trì sân vườn tươi tốt, đa dạng và nhiều màu sắc.

Chướng ngại:

- Các sở thích thường chiếm mất thời gian dành cho việc khác và những cam kết cá nhân khác.
- Việc làm nghề tự do toàn thời gian, thiếu các ngày nghỉ không cho phép tôi được đi du lịch như mong muốn.

—————**Angela**—————

Điều văn

Angela năm đây. Bà được con gái mình, Grace, và cha mẹ, June và David, rất mực yêu thương. Bà có một sự nghiệp cho vay thế chấp lâu dài và thành công. Từ khi mới 19 tuổi, Angela đã nỗ lực

đi lên từ vị trí chuyên viên đến chức vụ quản lý cấp khu vực của toàn bộ Colorado. Sự chăm chỉ và cống hiến của Angela được những người bà đã từng giúp đỡ cảm nhận rõ, đó cũng là một bài ca xuyên suốt cuộc đời của Angela, và bà làm mọi thứ với một sự quyết tâm trọn vẹn.

Mặc dù bạn có thể sẽ không bao giờ biết được rằng Angela luôn cảm thấy mình có rất ít bạn bè. Nhưng bà luôn sẵn sàng đến bên họ và có rất nhiều kỷ niệm đẹp với họ. Bà cùng cắm trại, leo núi, tập thể dục, uống cocktail cũng như đến xem các buổi biểu diễn của John Hiatt với họ. Bà là người bạn đáng tin cậy, trung thực và luôn nhẫn nại.

Tình yêu và thành quả lớn nhất của bà là con gái bà, Grace. Bà luôn động viên cô vươn lên trở thành người đứng đầu, dạy cô sống một cách mạnh mẽ và tự lập giống như bà. Cô là di sản của mẹ mình, và Angela rất tự hào về thành quả vĩ đại đó. Grace, mẹ yêu thương con rất nhiều!

————Kế hoạch hành động————

Tài khoản 1: Grace

Hình dung về Tương lai:

Hiện giờ chúng tôi đang ở Hawaii. Grace vừa tốt nghiệp đại học và chúng tôi đang ăn mừng thành quả của Grace. Đi đến nơi chúng tôi thích nhất. Tôi rất mừng vì con bé có một người bạn trai tốt bụng, hiểu được thời gian gắn kết của Grace với mẹ và không phiền khi chúng tôi đi xa trong một tuần. Cậu ấy luôn trân trọng tinh thần tự lập của con bé. Vài tuần nữa con bé sẽ bắt đầu kỳ thực tập của mình, nên một khoảng thời gian thư giãn ở Hawaii là lựa chọn hoàn hảo. Chúng tôi sẽ có rất nhiều niềm vui từ việc bơi lội, mua sắm, thư giãn bên bể bơi. À, và cả leo núi nữa! Thật tuyệt khi chúng tôi cùng tận hưởng những việc này.

Mục tiêu:

Để Grace biết được con bé là ưu tiên của tôi và tận hưởng những giây phút bên nhau.

Các cam kết cụ thể:

1. Ngày của Grace và Mẹ: mỗi tháng dành một ngày chỉ có tôi và con bé cùng làm một việc nào đó. Tần suất: hằng tháng.
2. Đúng giờ: đúng giờ khi đưa đón hoặc đi dự một sự kiện. Tần suất: khi cần.
3. Kiểm tra hằng ngày: Hỏi thăm về tình hình mỗi ngày, lịch đọc sách, bài tập về nhà, giờ luyện violin. Tần suất: hằng ngày.

Tài khoản 2: Sức khỏe

Hình dung về Tương lai:

Chúng tôi rất hào hứng về chuyến du lịch Hawaii này! Hôm nay chúng tôi đã leo núi cả ngày và đến tối trở về ngâm mình trong bể bơi. Thật vui khi gần 50 tuổi rồi mà trông tôi vẫn vừa vặn trong bộ đồ bơi và có đủ sức để leo núi. Thác nước, rừng tre cao vút và khu rừng nhiệt đới thật đẹp. Thiên đường!

Mục tiêu:

Có đủ sức khỏe để tận hưởng tất cả những món quà của cuộc sống, đặc biệt là thiên nhiên và thấy mình đẹp trong mọi trang phục.

Các cam kết cụ thể:

1. Trại huấn luyện tân thủy binh: luyện tập một giờ tại trại huấn luyện tân thủy binh. Tần suất: 5 ngày/tuần.

2. Các hoạt động thể chất: leo núi, bơi, đạp xe hoặc các hoạt động ngoài trời khác. Tần suất: 2 lần/tuần.

3. Chế độ dinh dưỡng: ăn các thực phẩm lành mạnh, bao gồm hoa quả, rau và thịt nạc. Có kỷ luật và có kế hoạch. Tần suất: hằng ngày.

Tài khoản 3: Tài chính

Mục tiêu:

Thường xuyên tiết kiệm tiền để có một khoản dành dụm sẵn và để thực hiện các mục tiêu ngắn hạn.

Các cam kết cụ thể:

1. Tiết kiệm tiền. Gửi 500 đô la vào các tài khoản không sử dụng thường xuyên. Tần suất: hằng tháng.

2. Tăng 401(k). Tăng lượng tiền gửi vào tài khoản 401(k). Tần suất: hằng tháng.

3. Kiểm chế chi tiêu. Thận trọng hơn trong việc tiêu tiền, lên danh sách mỗi khi đi mua sắm. Tần suất: hằng ngày.

Tài khoản 4: Nhà ở

Mục tiêu:

Tự hào về căn nhà của mình hơn và thích được sống ở đó.

Các cam kết cụ thể:

1. Chẩn chu lại: rửa bát và dọn dẹp những thứ đồ lặt vặt chất đống ở tầng dưới. Tần suất: các ngày khác.

2. Lau dọn: lau dọn bồn tắm, bồn vệ sinh, bồn rửa. Hút bụi và lau sàn nhà. Tần suất: 2 lần/tuần.

3. Quần áo: giặt quần áo, phơi khô và cất đi. Tần suất: hằng ngày.

4. Dọn kho: dọn nhà kho, quyên góp đồ lặt vặt và vứt những đồ không dùng được nữa. Tần suất: 3 tháng/lần.

Tài khoản 5: Bạn bè

Mục tiêu:

Gắn kết hơn với bạn bè và xây dựng những mối quan hệ mới.

Các cam kết cụ thể:

1. Liên lạc: liên lạc với 1-2 người bạn qua điện thoại, email hoặc Facebook. Tần suất: mỗi ngày.

2. Kế hoạch: lên kế hoạch ăn trưa, ăn tối hay các hoạt động khác với một người bạn. Tần suất: 2 lần/tuần.

3. Cử chỉ ngẫu nhiên. Gửi đi các cử chỉ tốt bụng ngẫu nhiên. Tần suất: mỗi tháng.

Tài khoản 6: Giải trí

Mục tiêu:

Ra ngoài và tận hưởng cuộc sống của một người trưởng thành, đi cùng hoặc không đi cùng con gái.

Các cam kết cụ thể:

1. Ra ngoài: đi bộ hoặc leo núi ít nhất 20-30 phút. Tần suất: hằng tuần.

2. Thử điều gì đó mới. Thực hiện một hoạt động mà tôi chưa từng làm (ví dụ, theo học một khóa học hoặc làm tình nguyện). Tần suất: 3 tháng/lần.

3. Mở một câu lạc bộ đọc sách. Tập hợp vài người muốn mở câu lạc bộ đọc sách. Tần suất: hằng tháng.

4. Chăm trại. Đi chăm trại. Tần suất: hằng tháng.

5. Mục số 2 của Tài khoản 5.

—————**Scott**—————

Các kết cục

Tôi muốn những ai nhớ đến tôi?

- Đức Chúa.
- Vợ tôi, Catherine.
- Các con của chúng tôi: Mark, Seth và Nick (cùng với vợ/chồng và gia đình tương lai của chúng).
- Gia đình tôi.
- Bạn bè chung của chúng tôi.
- Các đồng nghiệp.
- Những người bạn cùng ngành và người quen.

Họ sẽ nhớ gì về tôi?

- Các hành động của tôi thể hiện rằng Đức Jesus là Đức Chúa Cứu thế của tôi.
- Cam kết hôn nhân suốt đời của tôi với Catherine.
- Cam kết đặt gia đình lên trên hết và tình yêu thương vô điều kiện với từng thành viên trong gia đình.

- Niềm đam mê được khám phá và thực hiện kế hoạch của Chúa qua một cuộc sống có mục đích.
- Niềm đam mê được tận hưởng cuộc sống, chia sẻ những trải nghiệm cuộc sống với gia đình và bạn bè.
- Không qua việc cầu nguyện, tôi đóng góp những giá trị tích cực vào thiên quốc của Đức Chúa và vào gia đình, đồng nghiệp và bạn bè của tôi.
- Một thái độ yêu thương, biết quan tâm, tốt bụng, khoan dung và có ích.
- Là một người có đạo đức, trung thực và lạc quan.
- Sự quyết tâm làm tốt trong mọi việc.
- Một tư duy lãnh đạo – giúp đỡ (“Bạn có thể đạt được bất cứ điều gì bạn muốn trong cuộc sống nếu bạn biết giúp đỡ người khác đạt được những điều họ muốn”)
- Niềm tin rằng mọi trải nghiệm dù tốt hay xấu đều là sự chuẩn bị để thực hiện kế hoạch của Chúa dành cho cuộc sống của bạn.
- Lời cầu nguyện mỗi ngày xin Đức Chúa mở ra các cánh cửa mà chúng tôi nên khám phá và đóng lại những cánh cửa mà chúng tôi nên tránh.

—————**Kế hoạch hành động**—————

Tài khoản 1: Chúa

Hình dung về Tương lai:

Tôi muốn gần hơn với Đức Chúa qua việc học Kinh Thánh và cầu nguyện, hiểu được và theo đuổi một cách say mê mục đích của Ngài dành cho tôi. Tôi biết rằng Đức Chúa có một kế hoạch

dành cho tôi, và tôi muốn thực hiện tất cả những điều Ngài muốn ở tôi, để cuộc sống của tôi có ý nghĩa và mục đích mãi mãi. Tôi muốn cuộc sống của mình mang lại những giá trị tích cực, lâu dài cho thiên quốc của Ngài và cho gia đình, bạn bè, đồng nghiệp của tôi.

Mục tiêu:

Tôi sẽ là một tấm gương Ki-tô hữu với một cuộc sống giàu ý nghĩa, có mục đích và đầy cảm hứng, giúp cho các thành viên trong gia đình và những người khác sử dụng tài năng mà Đức Chúa đã ban cho họ để làm tốt những điều họ theo đuổi và tạo ra sự khác biệt tích cực trong cuộc đời của những người họ gặp.

Các cam kết cụ thể:

- Dành thời gian tĩnh lặng và cầu nguyện mỗi sáng.
- Học Kinh Thánh và cầu nguyện trước khi đi ngủ.
- Học Kinh Thánh theo nhóm mỗi tuần.
- Thường xuyên đi nhà thờ.
- Mỗi năm dành hai ngày ở riêng một mình để suy ngẫm và cập nhật bản Kế hoạch Cuộc sống (tháng 6 và tháng 12).

Tài khoản 2: Catherine

Hình dung về Tương lai:

Catherine sẽ là người bạn rất thân, người đồng hành và người tôi yêu. Cùng với nhau, chúng tôi sẽ lấp đầy ngân hàng ký ức bằng những khoảnh khắc đầy ắp niềm vui, các chuyến phiêu lưu, mối quan hệ gia đình và tình bạn thân thiết. Chúng tôi cần phải tiếp tục vai trò quan trọng của mình trong việc nuôi dạy

con cái. Chúng tôi sẽ luôn có mặt để giúp đỡ gia đình và bạn bè trong những lúc khó khăn.

Mục tiêu:

Chúa đã chọn Catherine làm người đồng hành suốt đời của tôi và tôi làm người bạn đồng hành suốt đời của Catherine. Hai người cùng có chung mục đích và niềm tin, tạo thành một mối liên kết không thể tách rời.

Các cam kết cụ thể:

- Cùng nhau đi nghỉ và tận hưởng các kỳ nghỉ xa nhà.
- Đưa Catherine theo cùng trong các chuyến công tác và các chương trình đào tạo Huấn luyện viên Hàng đầu (Master Coach).
- Liên lạc với Catherine hằng ngày để hỏi thăm tình hình cô ấy.
- Về nhà vào 5 giờ chiều ít nhất một lần trong tuần.
- Thỉnh thoảng đi ăn sáng hoặc ăn trưa với Catherine.
- Mỗi tháng đi chơi, mua sắm hoặc ngắm cảnh cùng nhau.
- Thỉnh thoảng bất ngờ tặng hoa, quà hay những món đồ thú vị.
- Dành thời gian hò hẹn hoặc đi tắm nước nóng cùng nhau.

Tài khoản 3: Con cái

Hình dung về Tương lai:

Các con chúng tôi, gia đình và bạn bè của chúng sẽ thích được dành thời gian bên chúng tôi. Mỗi quan hệ gia đình của chúng

tôi sẽ ngày càng mạnh mẽ, thú vị và bền chặt hơn sau mỗi lần gặp mặt. Các con tôi sẽ học được những giá trị quan trọng của một gia đình Ki-tô hữu và các giá trị đạo đức nghề nghiệp từ chúng tôi, chúng sẽ xây dựng được gia đình bền vững biết quan tâm lẫn nhau của riêng mình.

Mục tiêu:

Trách nhiệm của tôi là giáo dục con cái, dạy cho chúng những giá trị của Thiên Chúa. Tôi cầu nguyện rằng dòng giống gia đình tôi sẽ mãi tôn kính Đức Jesus và tìm thấy những chỉ dẫn trong cuộc sống từ Ngài. Đây sẽ là di sản lớn nhất của chúng tôi.

Các cam kết cụ thể:

- Chủ động liên lạc nhiều lần trong tuần.
- Luôn sẵn lòng lắng nghe nhu cầu và lo lắng của các con.
- Dành thời gian nói chuyện riêng mỗi tháng.
- Tập hợp gia đình mỗi tháng một lần.
- Cùng đón Giáng sinh và lễ Tạ ơn ở nhà hoặc đi du lịch.
- Yêu thương vô điều kiện vợ/chồng chúng và gia đình thông gia, đón nhận họ như một phần của gia đình mình.

Tài khoản 4: Các thành viên khác trong gia đình

Hình dung về Tương lai:

Tôi muốn các thành viên trong gia đình hiểu rằng tôi luôn ở bên họ những giây phút vui vẻ cũng như những thời điểm khó khăn, dù đó là về tinh thần, sức khỏe hay tiền bạc.

Mục tiêu:

Vai trò của tôi là giữ liên lạc, mang đến sự giúp đỡ, tổ chức các hoạt động chung, sẵn lòng chỉ bảo và cho các con thấy được tầm quan trọng của gia đình.

Các cam kết cụ thể:

- Gọi điện cho mẹ vài lần một tuần và thường xuyên đến thăm bà.
- Mời những thành viên khác trong gia đình tham dự một số hoạt động của chúng tôi.
- Gửi lời nhắn, email cho các anh chị em họ và lắng nghe những điều họ cần chia sẻ.
- Mở rộng các lời mời đến gia đình nhà Ranch.

Tài khoản 5: Các bạn thân

Hình dung về Tương lai:

Catherine và tôi sẽ phát triển những tình bạn thân thiết để có thể chia sẻ với họ và mang đến sự giúp đỡ cho gia đình của nhau.

Mục tiêu:

Tình cảm bạn bè là rất cần thiết để tận hưởng và chia sẻ những trải nghiệm cuộc sống.

Các cam kết cụ thể:

- Những buổi đi xem phim và ăn tối hằng tuần.
- Tổ chức tiệc rượu, “buổi hẹn riêng của cánh mày râu”, chơi bài poker, đánh gôn hoặc đi nghỉ ở căn nhà ven hồ 3 tháng/lần.
- Đi du lịch cùng bạn bè.

Tài khoản 6: Sức khỏe và thể hình

Hình dung về Tương lai:

Tôi sẽ có thể hình khỏe mạnh và duy trì cân nặng dưới 225 pounds (~102kg), trở thành tấm gương để động viên các con duy trì một lối sống lành mạnh suốt đời.

Mục tiêu:

Để có thể thực hiện được bản Kế hoạch Cuộc sống, những ước mơ và mục đích của mình, và để cùng tận hưởng cuộc sống với Catherine, gia đình và bạn bè, tôi cần có một sức khỏe tốt.

Các cam kết cụ thể:

- Đặt ra và theo dõi các mục tiêu về cân nặng.
- Rèn luyện tim mạch và sức khỏe mỗi ngày (ít nhất 30 phút, 4 ngày/tuần).
- Khám nha khoa nửa năm một lần.
- Kiểm tra sức khỏe mỗi năm một lần.
- Kiểm tra nội soi theo lời khuyên của bác sĩ.

Tài khoản 7: Tích trữ và quản lý tài sản

Hình dung về Tương lai:

Catherine và tôi sẽ tích lũy một lượng tài sản an toàn khoảng 100.000 đô la chưa qua thuế mỗi năm, không rút vốn.

Mục tiêu:

Khoản đầu tư cung cấp cho tôi và Catherine một quỹ cần thiết để thực hiện các mục tiêu về gia đình, bạn bè, các chiến lược

công việc, sức khỏe, giải trí, du lịch và từ thiện.

Các cam kết cụ thể:

- Chuẩn bị một bảng cân đối hàng tháng với các tài khoản chi tiết.
- Sử dụng các nguyên tắc đầu tư hợp lý.
- Chuyển sở hữu tài sản sang cho các đối tác trong gia đình.
- Cập nhật chiến lược và ý chí về tài sản của gia đình.

Tài khoản 8: Công việc thành công

Hình dung về Tương lai:

Dẫn dắt công ty của tôi trở thành một công ty hướng đến gia đình, có nền tảng Ki-tô hữu và theo đuổi việc sử dụng những khả năng được Đức Chúa ban cho để đóng góp một cách tích cực vào cuộc sống của các nhân viên, cổ đông, khách hàng và những người cung cấp dịch vụ cho chúng tôi.

Mục tiêu:

Công việc kinh doanh là phương tiện để tôi thực hiện Kế hoạch Cuộc sống của mình và tạo ra sự khác biệt tích cực đối với cuộc sống của mọi người.

Các cam kết cụ thể:

- Giải thích, truyền bá và sống theo tuyên bố tầm nhìn của chúng tôi.
- Kết nối trái tim.
- Liên tục tìm cách gia tăng giá trị cho các nhân viên và khách hàng của tôi.

- Giúp đỡ những nhân viên muốn vạch ra và thực hiện theo bản Kế hoạch Cuộc sống.
- Áp dụng kế hoạch sở hữu cổ phiếu ảo cho những nhân vật then chốt trong công ty.
- Thiết lập và phân phối những mục tiêu thực tế của công ty.
- Buộc các quản lý vùng chịu trách nhiệm về các kết quả báo cáo.
- Phát triển đội ngũ đào tạo và huấn luyện kinh doanh có uy tín nhất trong ngành công nghiệp cho vay.
- Đăng một bài báo hoặc viết một cuốn sách về cảm hứng.
- Mỗi năm dành hai ngày nghỉ để thảo luận về chiến lược và mục tiêu (tháng 5 và 12).

Tài khoản 9: Giải trí và du lịch

Hình dung về Tương lai:

Catherine và tôi sẽ có một lối sống chủ động với nhiều hoạt động, bao gồm du lịch, đánh gôn, săn bắn, câu cá, bơi thuyền và trượt tuyết với những người bạn thân và các thành viên trong gia đình.

Mục tiêu:

Tận hưởng cuộc sống và trải nghiệm vẻ đẹp của tạo hóa.

Các cam kết cụ thể:

- Xây dựng một vài địa điểm để du lịch và để vui vẻ bên gia đình.

- Xây một căn nhà gỗ trên một vùng sông nước trong vạt mà con cháu tôi sẽ không bao giờ muốn bán đi.
- Đi dã ngoại thường xuyên với gia đình và bạn bè.
- Đi câu cá hằng năm.
- Đi săn hằng năm.
- Đi đánh gôn hằng năm.
- Đến các điểm du lịch trong danh sách sau:
 - Alaska (2010 cùng Nick).
 - Scotland, Ireland (cùng các con).
 - Italy.
 - Đất Thánh (cùng các con).
 - Ai Cập và các Kim tự tháp.
 - Nantucket.
 - Các tu viện ở Sea Island.
 - Nam Phi.
 - Nhà nghỉ gỗ Henry Fork.
 - New Zealand.
 - Trung Quốc.
 - Bali (ngôi nhà trên vịnh).
 - Vancouver, Canada.

- Albany, Georgia (nhà thờ Sherwood Baptist).
- **Các hoạt động muốn thực hiện:**
- Chơi trong Câu lạc bộ Golf Augusta National .
- Câu được cá Tarpone, Bonefish, cá măng biển và lấy được giấy phép quăng cần câu cá.
- Câu được một con cá hoàng đế.
- Câu được một con cá vược miệng rộng nặng hơn 10 pounds (4,53kg).
- Chơi Old Course ở Scotland.
- Xem cực quang.
- Ghi được điểm săn hươu đuôi trắng hơn 170 inch (432cm)²¹.

²¹ Một loại điểm số trong săn bắn hươu nai.

Tài khoản 10: Từ thiện

Hình dung về Tương lai:

Catherine và tôi sẽ quản lý tốt những khoản tiền mà Chúa đã ban cho chúng tôi.

Mục tiêu:

Trao lại cho nhà thờ và cộng đồng như một phần thuế thập phân²² của chúng tôi.

²² Thuế do giáo hội Thiên Chúa đặt và thu của các tín đồ, bằng 1/10 thu nhập hằng năm của họ.

Các cam kết cụ thể:

- Mục tiêu đỉnh cao: quyên góp 5 triệu đô la cho từ thiện.
- Mỗi tháng quyên góp cho trạm phát thanh Ki-tô hữu và các tổ chức Ki-tô hữu tại địa phương một khoản bằng 10% tổng thu nhập của chúng tôi.