

101
Bí quyết

ĐỂ CÓ

MỘT CUỘC SỐNG

ĐẸP

Chứ mơ

Xin nhấn mạnh là đây không phải là bộ những bí quyết để có được một cuộc đời giàu sang hay sung túc, mà là để sống cuộc đời đẹp như mơ.

Một cuộc đời đẹp như mơ không nhất thiết là phải có triệu đô trong tài khoản ngân hàng, hay sống trong một ngôi biệt thự trên đồi, mà nó có thể là những niềm vui sướng rất đời thường, giản dị mà đôi khi bạn không hề để ý đến.

Các bạn không cần làm hết tất cả những điều sau đây, bởi đây là quan điểm về hạnh phúc của tôi, nhưng tôi nghĩ là cũng sẽ đúng với nhiều người trong số các bạn. Vậy nên chỉ cần bạn làm một phần ba hay thậm chí là một vài điều tôi đưa ra dưới đây một cách đều đặn mỗi ngày thì tôi nghĩ bạn sẽ có thể nâng cao chất lượng cuộc sống của mình, cảm nhận rằng cuộc đời này đẹp như mơ.

1. HỌC CÁCH THỞ



Chúng ta có thể nhìn ăn nhìn uống trong một khoảng thời gian dài, nhưng chúng ta chỉ có thể nhìn thở vài phút đồng hồ. Không có gì đơn giản bằng việc thở, nhưng đa số chúng ta lại thở sai. Tôi xin giới thiệu với các bạn một cách thở đơn giản có tên là Coherent.

Cách thở này đã được nghiên cứu bởi một trường đại học tại

Nam Carolina: Nếu trong một phút chúng ta thở năm lần thì sẽ nhận được rất nhiều lợi ích về sức khỏe như đầu óc sẽ minh mẫn, hệ thống miễn dịch khỏe mạnh hơn và kích thích não bộ mang lại sự tập trung. Và nếu mỗi ngày, các bạn dành ra khoảng 20 phút để thực hiện thì sức khỏe thể chất sẽ cải thiện đáng kể.

Trong nghiên cứu của trường, họ so sánh hai nhóm người, một nhóm thư giãn bằng cách đọc sách và một nhóm thì thực hiện coherent. Kết quả là nhóm người thứ hai, qua thời gian, có một hệ miễn dịch khỏe mạnh hơn và có được sự tập trung tối ưu hơn.

Cách thực hiện vô cùng đơn giản, các bạn nhắm mắt lại có thể nằm hay ngồi ở bất cứ đâu, chỉ cần hít vào 6 giây và thở ra 6 giây, liên tục như thế thì một phút bạn thở được 5 lần. Lưu ý: thở bằng bụng mới là cách thở đúng (hít vào phình bụng).



2. HỌC CÁCH HỎI “CÒN BAO NHIÊU?”

Chúng ta chỉ có thể thấy cuộc đời này tươi đẹp nếu chúng ta nghĩ rằng thời gian sống trên cõi đời này của mình không còn nhiều nữa. Người ta nói người sống sướng nhất, là người luôn sống như thể hôm nay là ngày cuối cùng. Tự hỏi bản thân rằng chúng ta còn bao nhiêu tháng để sống? bạn sẽ giật mình nhận ra rằng chẳng nhiều nhận gì đâu. Sáng nay tôi dậy trễ không kịp đón bình minh, và tôi tự hỏi liệu cuộc đời mình còn bao nhiêu lần được ngắm nhìn vẻ đẹp ấy?

Nếu các anh chị có con nhỏ, nghĩ xem mình còn bao nhiêu lần tắm được cho con? Các bạn còn có thể dẫn con cái mình đi chơi bao nhiêu lần? Hãy trân trọng những khoảnh khắc ấy vì đến một lúc nào đó con bạn sẽ không cho bạn tắm cho nó, không cho bạn chở nó đi chơi. Đã bao lâu bạn không ôm cha mẹ hay thủ thỉ những lời yêu thương với người bạn đời? Nếu hiếm khi làm thì bạn nghĩ xem mình còn có thể làm được bao nhiêu lần như thế nữa? Thực sự khi quy đổi ra những con số, chúng ta sẽ thấy thời gian sống của mình còn ít ỏi vô cùng, và từ đó sẽ trân trọng cuộc sống này hơn nữa.





3. SỐNG CHẬM LẠI

Chúng ta đang sống trong một thời đại mà điều gì cũng diễn ra hối hả, chúng ta cố nhồi nhét quá nhiều việc trong một ngày, rồi công nghệ hiện đại khiến con người ta ưa thích sự hài lòng nhất thời, nhiều lúc khiến chúng ta bỏ lỡ nhiều thứ trong đời. Hãy thử thở chậm lại, tranh thủ cảm nhận cái không khí cho ta sự sống, ngồi quây quần bên gia đình chậm chậm nhấp nhấp bữa ăn, nói ít lại, suy nghĩ nhiều hơn.

Các bạn biết không, người Mỹ chê người Châu Âu sống chậm chạp, buồn tẻ, nhưng thực chất chỉ số hạnh phúc của họ lại cao nhất thế giới, nguyên nhân đó là vì họ biết tận hưởng vẻ đẹp của cuộc sống.

Trong kinh doanh cũng vậy, đôi khi muốn nhanh thì mình phải chậm, bởi vì cái chậm đó mới cho mình cái sáng suốt, tinh tường. Hãy từ tốn tận hưởng cuộc đời, bởi vì cuộc đời vốn đẹp như mơ.

4. ĂN CHAY MỘT NGÀY

trong mỗi tháng

Ít nhất là một ngày mỗi tháng hay mỗi tuần càng tốt, từ sáng tới tối, các bạn chỉ ăn rau củ quả, những gì đến từ mặt đất, chứ không phải đến từ những chiếc hộp đầy chất bảo quản. Đặc biệt là các bạn có con nhỏ, bạn có từng nghĩ là việc chiều chuộng chúng, cho chúng đến các cửa hàng thức ăn

nhẹ hay hay uống nước ngọt có gas quá nhiều sẽ rất dễ dẫn đến béo phì và nhiều vấn đề sức khỏe khác cho chúng không?

Việc giáo dục chúng cách lựa chọn đúng thực phẩm để ăn, cho chúng tập thói quen ăn uống nhẹ nhàng bằng thực phẩm chay như bạn sẽ giúp hình thành thói quen sống lành mạnh khi chúng lớn lên. Thực sự một bữa ăn chất lượng không nhất thiết phải đến từ các nhà hàng, khách sạn năm sao, mà hoàn toàn có thể đến từ căn bếp nhỏ của nhà bạn. Các bạn có thể tìm hiểu cách trồng rau quả tại nhà, vừa cung cấp cho cơ thể những thực phẩm tươi sạch mà còn mang lại niềm vui, học tính kiên nhẫn như một nhà nông.



5. CƯỜI THƯỜNG XUYÊN HƠN, CƯỜI TO VÀ THOẢI MÁI.

Chúng ta không cười vì chúng ta hạnh phúc, nhưng chúng ta hạnh phúc vì chúng ta cười. Các bạn có thể nói rằng đời có gì vui đâu? Nhưng nếu bạn khóc thì mọi chuyện có thay đổi không? Thậm chí còn tệ hại và căng thẳng hơn. Stress là nguyên nhân của mọi bệnh tật, vậy thì tại sao chúng ta không cười?

Khi cười, não bộ chúng ta tiết ra các hormone hạnh phúc và giảm căng thẳng. Hơn nữa, nụ cười của chúng ta cũng có thể chiếu những tia năng lượng cho cuộc đời của những người xung quanh. Cười lên nào, cười thật to và thật hào sảng, cười bất cứ lúc nào, trong bất cứ hoàn cảnh nào, cuộc đời thoải mái, nhẹ nhàng và vui vẻ biết bao nhiêu.



6. CHĂM CHÚT CHO NGÔI NHÀ

Để có cuộc sống đẹp như mơ thì căn nhà mình cũng nên là căn nhà đẹp như mơ. Một trong những cách đầu tư tốt nhất cho cuộc sống của mình, đó là ánh sáng và hoa tươi cho căn nhà của mình, với những giai điệu âm nhạc tuyệt vời hòa với tiếng cười hồn nhiên và những

niềm vui nho nhỏ tràn ngập trong gia đình của mình.

Tại sao nhiều đứa trẻ hiện nay, hay thậm chí là nhiều người chồng, người vợ chỉ muốn ở bên ngoài, không muốn về nhà? Bởi họ cảm thấy ngọt ngào, tù túng, bí bách trong chính ngôi nhà của mình.



Vậy tại sao không biến ngôi nhà của bạn thành một nơi đẹp đẽ, là một tổ ấm thực sự để tất cả các thành viên trong gia đình khát khao trở về?

Không cần phải ở trong một khu biệt thự hay chung cư sang trọng bậc nhất, mọi thứ vô cùng đơn giản, bạn chỉ sơn một màu sơn nhã nhặn, treo những tấm ảnh kỷ niệm của gia đình dưới nền đèn ấm áp, xung quanh là những đóa hoa tươi thơm lừng...

Đây là một trong những cách dễ nhất và có hiệu quả tức thời mà bạn có thể làm ngay để cho cuộc sống vừa mình nhẹ nhàng, hạnh phúc.



7.

CHỌN 5 MỐI QUAN HỆ CẦN CẢI THIỆN TRONG 6 THÁNG TỚI



Có thể là bạn không thích họ, hay họ không thích bạn, cũng có thể là hai người không thích nhau nhưng họ lại là những người cần thiết trong cuộc sống của bạn. Có thể đó là bà con họ hàng, bạn bè hay gần nhất là những thành viên trong gia đình, là cha mẹ, là vợ chồng, con cái, anh chị em. Viết ra năm cái tên, và viết liền dưới đó là lý do tại sao bạn muốn cải thiện mối quan hệ với người đó, và bạn sẽ cải thiện bằng cách nào,

vào khoảng thời gian nào.

Khi chúng ta cải thiện mối quan hệ dù cho chỉ là một người, ngay lập tức bạn sẽ thấy cuộc đời thanh thản, tươi vui hơn rất nhiều.

Khi bạn ghét một ai đó, là bạn đang uống một ly thuốc độc nhưng lại mong cho người đó chết.

Tại sao chúng ta phải sống và mang những nỗi bức dọc, nuôi dưỡng sự hận thù? Chỉ một tiếng xin lỗi, chúng ta không

mất gì cả nhưng điều đó lại có thể chữa lành mối quan hệ đang trên bờ vực thẳm. Chỉ cần một cái ôm bất ngờ, cũng có thể xóa tan những mâu thuẫn, hàn học giữa con cái và cha mẹ hay thấp lên ngọn lửa mặn nồng cho mối quan hệ vợ chồng như những ngày đầu.

Hãy trân trọng các mối quan hệ, bởi vì chúng ta có duyên nên mới gặp được nhau trong cuộc đời này.

8.

MỖI NGÀY LÀM HAI VIỆC MÀ BẠN KHÔNG THÍCH!

Tại sao chúng ta muốn một cuộc sống đẹp như mơ nhưng lại phải làm những việc chúng ta không thích? Thực ra chúng ta biết rằng nếu làm những việc đó sẽ tốt cho mình, nhưng chúng cần nhiều nỗ lực để hoàn thành, nên vô tình chúng ta ghét bỏ, tránh né chúng. Có thể là việc dọn dẹp căn phòng mỗi khi ngủ dậy, đánh bóng đôi giày, ngủ sớm dậy sớm, hay đọc sách.. công việc đó lớn hay nhỏ không mấy ý nghĩa, quan trọng là bạn phải làm.

Chỉ bao lâu sau khi làm những công việc lặt vặt đó, bạn sẽ thấy rằng mình đã trở nên có nhiều nghị lực hơn, và hiệu suất làm việc của bạn sẽ được nâng lên một tầm cao mới. Thử làm những việc mình không ưa thích mỗi ngày, bởi đây chính là nghệ thuật của những bậc tiền bối trong việc xây dựng và phát triển tính cách tốt của con người.

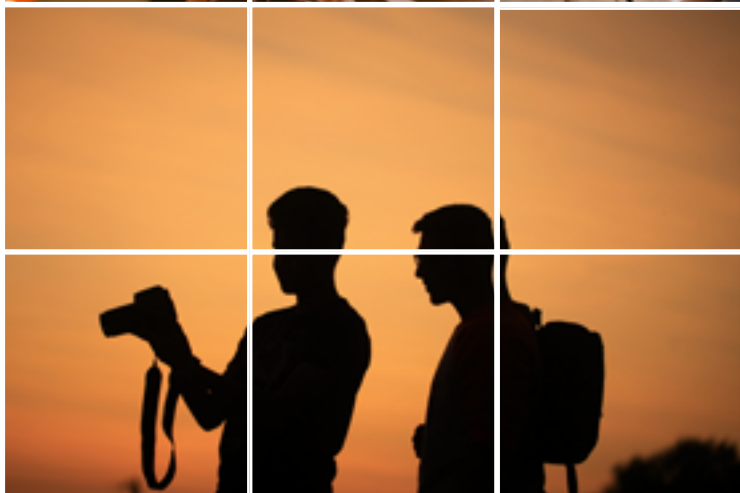


9. THU THẬP 1000



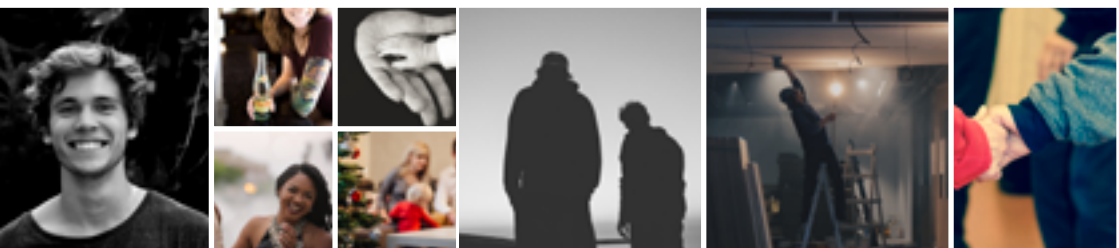
HÌNH

ẢNH



ĐẸP





Bạn có thể tạo một album ảnh trên facebook, đặt tên “những góc đẹp của cuộc đời” hay “cuộc đời đẹp làm sao”. Và sau đó đi tìm và chụp 1000 hình ảnh đẹp. Hình ảnh gì cũng được, miễn sao bạn cho là đẹp trong đời sống. Đó có thể là những điều rất bình dị, là một lọ hoa tươi vợ mới cắm, hay hình ảnh một bà lão bán xôi ở đầu hẻm, cũng có thể là những đứa bé nô đùa trên đường đi học gọi lại tuổi thơ của mình. Việc này luyện cho chúng ta cái nhìn tích cực, khiến chúng ta tập trung đi tìm cái đẹp của cuộc sống.

Cố hạn chế đọc báo, xem TV, bởi chúng là nơi tập trung những điều tiêu cực, chúng lấy đi những cảm xúc đẹp của bạn, chúng lấy đi những cơ hội, niềm vui thú khác trong cuộc sống của bạn. Thay vì để những điều tiêu cực bên ngoài ảnh hưởng đến cuộc sống của mình thì hãy chủ động đi tìm cái đẹp, rồi bạn mới thấy được cuộc đời đẹp như mơ.

10. MÓN QUÀ KỲ DIỆU

Mỗi lần bạn gặp ai, việc đầu tiên là hỏi để hiểu thấu hiểu người đó, đừng nói nhiều về bản thân. Trong cuộc nói chuyện hãy cố gắng làm sao biết được người ta đang quan tâm cái gì và cố gắng giúp đỡ họ ngay tại đó. Nếu mỗi ngày chúng ta cứ gặp gỡ, chủ động thấu hiểu và giúp đỡ người khác, góp phần xây nên cuộc sống đẹp như mơ cho họ, thì tự nhiên bạn sẽ thấy bản thân mình giàu có và cuộc đời mình cũng sẽ đẹp như mơ.

Giả sử, mỗi sáng thức dậy, ai cũng mang trong người tư tưởng, suy nghĩ rằng hôm nay ai sẽ là người may mắn được gặp mình, để mình tìm hiểu và giúp đỡ và cho đi, thì thế giới này chẳng phải sẽ đẹp như mơ sao? Bạn càng bị vấn đề cơm áo gạo tiền làm ích kỷ thì cuộc đời bạn chẳng thể nào tốt đẹp lên được. Mở rộng tấm lòng, cho đi món quà kỳ diệu mà không toan tính gì cả, rồi món quà kỳ diệu sẽ đến với bạn.





Nếu ông bật hiện ra cho bạn năm điều ước thì bạn sẽ ước điều gì? Nếu bạn ước có năm triệu đô thì các bạn cũng phải hỏi rằng tại sao mình lại ước điều đó, mình muốn làm gì với số tiền đó, bởi thực chất 5 triệu đô không có ý nghĩa gì cả nếu chúng ta lìa đời.

11. VIẾT XUỐNG NĂM ĐIỀU LỚN NHẤT MÀ MÌNH MUỐN LÀM TRƯỚC KHI TỪ BỎ CÔI ĐỜI.

Ngoài khía cạnh tài chính còn có rất nhiều khía cạnh khác có thể khiến cho cuộc đời chúng ta đẹp như mơ, từ gia đình, các mối quan hệ xã hội, những thú vui, đam mê hay sứ mệnh của mình trong đời. Một trong năm điều lớn nhất mà tôi muốn làm đó xây dựng được một trường đại học trực tuyến miễn phí lớn nhất thế giới, để bất cứ ai, đặc biệt là người Việt đều có thể tiếp cận với sự giáo dục, tự phát triển bản thân, tạo ra sự bình đẳng về giáo dục trong xã hội.

Còn bạn thì sao? Năm điều lớn nhất bạn ao ước được thực hiện trước khi từ bỏ cõi đời là gì?

12.

MỖI NGÀY KHEN 10 NGƯỜI

Mỗi ngày, khi gặp một ai đó, chúng ta đừng vội sầm soi tìm xem người đó có khuyết điểm gì, thay vào đó là cố gắng nhận ra điểm tốt đẹp của mỗi con người và khen họ.

Không chỉ đối với những người lạ chúng ta gặp trên đường, tôi nghĩ rằng càng quen thân thì chúng ta càng nên làm như thế. Đã bao lâu rồi bạn không khen người bạn đời của mình, đã bao lâu rồi bạn không dành những lời ngợi ca bậc cha mẹ của mình?

Chỉ là những câu nói đơn giản trân trọng, đề cao những người xung quanh cũng có thể làm cho cuộc đời chúng ta bừng sáng.



Bởi khi chúng ta khen người khác, chúng ta sẽ đi cùng với nụ cười, chúng ta trở nên tích cực hơn, vui vẻ hơn và hơn nữa là khiến chúng ta có nét gì đó thu hút trong mắt người khác. Đặc biệt khi chúng ta là những người đã ở bậc ông bà cha mẹ, chúng ta thường xuyên nhắc nhở, chăm sóc soi xét những điểm xấu, lỗi sai của con cháu mình, chắc bạn không hề biết rằng điều đó cũng là một trong những lý do tạo ra khoảng cách giữa các thế hệ. Vì vậy, đừng ngần ngại nói ra những lời khen để mang đến niềm vui cho cuộc sống của nhiều người khác và bản thân bạn.

13. TẬP NẤU ĂN



Nấu ăn không phải là một điều gì đó quá cao siêu bởi vì ngày nay chỉ cần vài cú chạm thì bạn đã có thể tiếp cận được bất cứ công thức món ăn khó nhằn nào trên thế giới. Và nấu ăn là thứ dành cho mỗi phụ nữ ư? Tôi cho là điều đó đã lỗi thời. Nấu là để chúng ta hiểu được những gì chúng ta nạp vào người, để cảm nhận được niềm vui của việc làm ra món ăn rồi sau đó nó vào nuôi cơ thể của mình.

Trong thời buổi hiện nay, nếu nhà bạn có điều kiện, tôi nghĩ việc tự trồng rau quả ở nhà là một ý kiến rất hay. Chúng ta sẽ tự tay làm tất cả, gieo trồng, chăm sóc rồi thu hoạch, sau đó là chế biến thành những món ăn ngon, an toàn cho mình và những người thân yêu. Đây đích thực là một niềm hạnh phúc lớn trong đời.

14. HỌC THÊM VỀ NGHỆ THUẬT.



Bạn có thể học nhạc, học vẽ, nhiếp ảnh hay học cách dựng video. Đây cũng là một cách để tạo ra niềm vui trong đời. Mục tiêu của tôi trong sinh nhật năm tới sẽ đứng trên sân khấu thổi saxophone. Nhiếp ảnh cũng là một sở thích thú vị, nó giúp chúng ta luyện đôi mắt tinh tường, lúc nào cũng đi tìm cái đẹp, từ đó cuộc đời chúng ta cũng trở nên đẹp hơn. Không cần phải có những phương tiện đắt tiền, chiếc smartphone nằm trong túi của bạn là một phương tiện tuyệt vời có thể tạo ra những bức ảnh tuyệt đẹp, và những thước phim ngắn ý nghĩa và chia sẻ chúng với mọi người. Đối với những ai có con nhỏ, các bạn

có thể thử thách mình chụp 10,000 tấm ảnh của con của bạn, đây có thể là món quà quý giá nhất mà bạn có thể tặng con cái mình khi chúng lớn lên. Hoặc một ý tưởng hay ho khác như là sưu tập 1000 tấm ảnh về chủ đề nào đó, ví dụ như 1000 vết sẹo trên chân của 1000 người, hay 1000 cách cầm đũa của 1000 người khác nhau.

Lúc này các bạn có cơ hội bước ra thế giới, giao tiếp với mọi người, với cái đẹp, và thành quả đúc kết lại thành một tác phẩm nghệ thuật độc đáo và hoàn chỉnh. Cuộc sống thì có vô vàn cái đẹp, quan trọng là bạn có chịu nhìn thấy chúng hay không thôi.

15. CÓ CHO RIÊNG MÌNH “BUCKET LIST”

Bạn có từng nghĩ đến việc mua cho mình một cuốn sổ, và liệt kê tất cả điều bạn muốn thực hiện trước khi chết? Ví dụ như những nơi bạn nếu muốn đến hay những món bạn muốn ăn trước khi lên thiên đàng,... có thể hàng ngàn điều như thế. Và mỗi ngày, ngoài việc phấn đấu để hiện thực hóa danh sách này chúng thì ta vẫn nên tiếp tục thêm vào. Năm tôi 60 tuổi, tôi sẽ thực hiện những điều tôi đã mơ ước từ lâu, tôi sẽ về lại ngôi trường tiểu học cũ, xin thầy được ngồi trong lớp nghe giảng bài, và có thể sẽ Facebook live cho các bạn xem. Tôi sẽ nhảy ra khỏi chiếc máy bay và tiếp đất với chiếc dù trên vai năm 80 tuổi.

Các bạn cũng vậy, hoàn toàn có thể đặt

ra những mục tiêu của mình, khám phá hết nơi mà mình đang sống, ví dụ như đi hết các công viên quốc gia trải dài khắp nước Mỹ, hay khám phá, hòa nhập với cuộc sống người dân của 62 tỉnh thành khắp Việt Nam, và viếng thăm các di tích thế giới ở Việt Nam, hay ở bất cứ quốc gia nào mà mình đặt chân đến. Hay thú vị hơn, các bạn sợ điều gì, hãy thử thách bản thân mình thực hiện điều ấy ở những tháng ngày kế tiếp của cuộc đời.

Tôi biết một anh bạn nước ngoài bảo rằng, trước khi chết anh ra phải ăn được trứng vịt lộn, bởi vì đối với anh và nhiều người nước ngoài khác việc này vô cùng kinh khủng. Bạn cũng vậy, nếu bạn sợ các loài bò sát, thì một dịp nào đó thử để một

con rắn quấn quanh mình xem, cảm giác sẽ rất tuyệt vời khi bạn chiến thắng bản thân và chinh phục được một điều gì đó.



16.

HỌC CÁCH BỎ VÀ BỚT

Mỗi năm, tôi có một khẩu hiệu riêng cho mình. Và năm ngoái khẩu hiệu của tôi đó là bỏ và bớt.

Bỏ ăn đêm, ăn bớt lại, uống nhiều nước, để tốt cho sức khỏe. Quần áo không mặc trong 5 tháng sẽ gom lại và đóng góp cho các hội từ thiện, mua đồ mới để làm mới con người của mình. Đọc ít sách lại và đọc thật kỹ, chất lọc và ứng dụng được những tinh hoa trong sách.

Những mối quan hệ không cần thiết hay những người ảnh hưởng tiêu cực đến tư tưởng và cuộc sống của mình thì cũng không cần gặp nhau thường xuyên. Thà có vài người bạn tâm giao chí cốt còn hơn có nhiều bạn bè nhưng lại không thể cho chúng ta mỗi tình cảm đẹp. Chúng ta nên tập trung vào chất lượng, hơn là số lượng. Đôi khi muốn có phải bỏ, muốn thêm phải bớt, muốn nhảy cao phải chùn xuống lấy đà, đó là nguyên tắc của cuộc sống.

Thử nghĩ xem hôm nay bạn có thể bỏ cái gì, nếu không bỏ được thì bớt, và cuộc đời của bạn sẽ nhẹ nhàng hơn. Cứ sống đơn giản, rồi bạn sẽ dễ dàng nhìn thấy nhiều vẻ đẹp hơn mà trước đây bạn không nhận ra.



“Tha thứ” là một đức hạnh mà không nhiều người chú ý phát triển, nhưng lại là đức tính quan trọng nhất để duy trì sự bình yên trong tâm hồn. Mark Twain đã viết rằng: Tha thứ là mùi hương của loài hoa violet tỏa ra nơi dưới gót chân người vừa dẫm đạp lên nó. Dù có những hoàn cảnh khó có thể tha thứ được, nhưng chúng ta vẫn nên khoan dung. Qua việc sử dụng lòng tha thứ, thì những điều sai quấy vặt vãnh, những lời phán xét khinh khi nhỏ nhen sẽ chẳng bao giờ động được

đến bạn và chẳng có gì có thể thâm nhập vào tâm trí đang rất tập trung và minh mẫn của bạn. Ra đường, nếu có ai đó làm mình khó chịu ví dụ như vượt xe của mình, thay vì trách mắng họ, hãy nghĩ rằng người này có thể đang cố gắng để về nhà thật sớm, khả năng là gia đình anh ta đang gặp chuyện gì đó nghiêm trọng. Tất nhiên, sẽ có những trường hợp khó hơn, nhưng như vậy thì càng đáng để chúng ta nhẫn nhịn, tha thứ và độ lượng, cuộc đời thanh thản, yên bình và ý nghĩa hơn bội lần.



Không phải cái gì cũng hại và không phải cái gì cũng an toàn tuyệt đối. Trong bất kỳ việc gì cũng chỉ nên dừng lại ở mức đủ hay “vừa khít”. Ai cũng cho là rượu không tốt cho sức khỏe, nhưng thực sự nếu mỗi ngày bạn uống một ly rượu vang thì rất tốt cho sức khỏe vì trong rượu có chứa các chất chống oxy hóa và có lợi cho trí não, chỉ có uống nhiều rượu mới là không tốt thôi. Các sinh hoạt khác trong đời sống cũng vậy, bạn không nên làm

việc quần quật cả 7 ngày mà phải biết trân quý những giây phút nghỉ ngơi, đây là lúc để bạn phát triển chứ không phải là khoảng thời gian trôi qua vô ích.

Đối với mối quan hệ vợ chồng, đã bao nhiêu lâu bạn không tưới tắm cho nó? Không cần đến những hành động quá sến sẩm mà chỉ cần được chăm chút một cách vừa đủ mỗi ngày bằng hành động quan tâm nho nhỏ thì đời sống hôn nhân sẽ vững bền hơn bao giờ hết.



19. ĐỪNG BỎ LỠ BẤT CỨ VIỆC GÌ

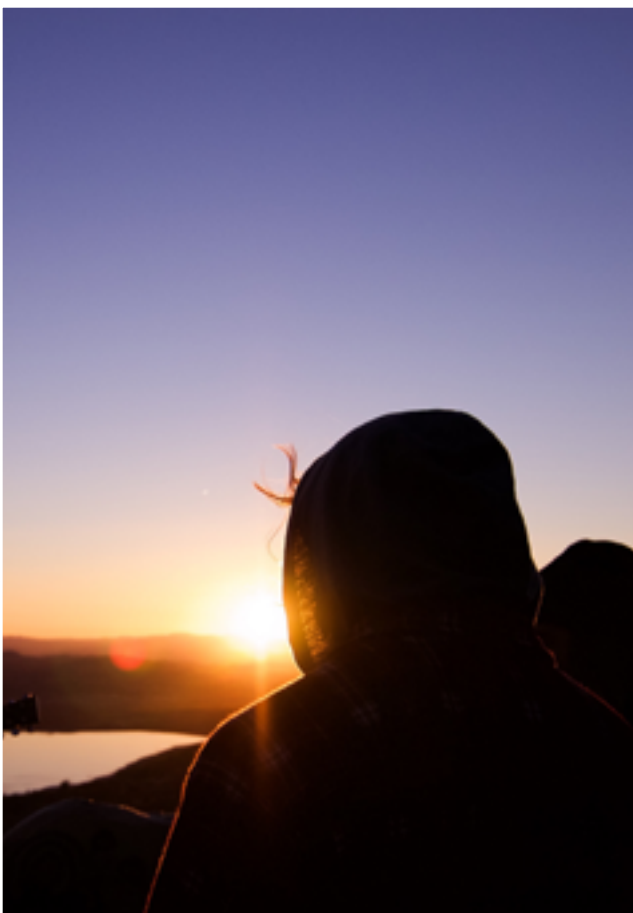


Cuộc đời này quá ngắn để sống một cách an toàn. Rủi ro có thể xảy đến với bất kỳ ai. Nhưng nếu như chúng ta không dám mạo hiểm thì liệu có phải chúng ta đã từ chối những cơ hội để đón nhận những điều tốt đẹp trong đời? Bản thân tôi luôn khuyến khích con gái mình đi đây đó với bạn bè, tham gia những khóa học như nhảy dù

chẳng hạn, tôi không muốn cả đời con cái mình bị ám ảnh với chữ “Không” từ cha mẹ. Đến cuối đời, không ai hối hận vì những việc đã làm, chúng ta chỉ nuối tiếc những gì mình không làm mà thôi. Vậy nên đừng quá kỹ lưỡng đến mức bỏ qua quá nhiều khoảnh khắc để đáng thử, đáng sống trong đời.

20. DẬY SỚM MỘT LẦN MỖI TUẦN

Sao bạn không thử dậy thật sớm và tận hưởng thời khắc bắt đầu ngày mới ít nhất là mỗi tuần một lần? Bạn có thể tĩnh tâm một mình, nghe nhạc Trịnh Công Sơn, Phạm Duy hay Kenny G, tắm dưới vòi nước nóng một lúc lâu và hít đất 100 lần, đọc những tác phẩm văn học kinh điển để thấy tâm hồn mình sâu lắng, sống động và cuộc đời mình có ý nghĩa. Trong lúc thế giới còn say ngủ, bạn có thể đi dạo quanh khu mình sống, cảm nhận cái xù xì của mặt đất bằng bàn chân trần, lắng nghe chính lòng mình, hót trong tiếng chim veo hót ở đâu đó, thậm chí tiếng gà, tiếng chó sủa cũng hay ho vô cùng. Hay mùi hương lúa mới hòa quyện với mùi phân trâu đặc trưng của thôn quê Việt Nam cũng cho con người



ta cảm giác khoáng khoái khó tả. Buổi sáng sớm là là khoảng thời gian mà chúng ta có thể cảm nhận rõ nhất rằng chúng ta đang sống, đừng bỏ lỡ khoảnh khắc kỳ diệu này mỗi ngày.

21. ẤP Ủ NHỮNG GIẤC MƠ LỚN

Một trong những hạn chế của người lớn đó là những vấp ngã trong đời khiến họ không còn tin vào những giấc mơ, cho điều đó là chuyện của trẻ con. Nhưng các bạn nhìn xung quanh xem, từ cái bàn, cái ghế, bóng đèn cho đến chiếc điện thoại, TV, laptop... tất cả đều là kết quả từ giấc mơ của ai đó. Cứ vui với những gì mình có và theo đuổi những khát vọng của

bản thân. Đã mơ rồi, sao không mơ cho lớn? Chẳng ai bắt bạn phải đóng thuế khi mơ cao cả. Mơ về cuộc sống lý tưởng mà mình mong muốn, không chỉ dừng lại ở việc có nhiều tiền. Cố gắng dành thời gian nhất định mỗi ngày hay mỗi tuần để suy nghĩ, hình dung về những ước vọng trong đời của mình, tự cho phép mình quyền được mơ ước trong đời.



Một ước mơ lớn của tôi là xây dựng được một trường đại học online lớn nhất cho người Việt Nam, góp phần tạo nên sự bình đẳng về giáo dục cho con người. Ví dụ như Robin Sharma, mỗi ngày thứ ba và thứ năm, ông ấy sống trong một căn phòng biệt lập và suy nghĩ về cuộc sống mà ông ước ao, suy nghĩ về những ý tưởng, phương tiện để hoàn thành những ước vọng đó. Và quan trọng là bạn phải tin là mình làm được, mặc dù chưa chắc sẽ làm được hết, nhưng nếu bạn không mơ thì chắc chắn điều đó không thể xảy ra.

22. NÊN LÀM TỪ THIỆN DƯỚI MỌI HÌNH THỨC



Một trong những nhu cầu của con người đó là phục vụ, cống hiến cho người khác. Nếu tiền bạc không phải là vấn đề với bạn, thì bạn sẽ làm gì? Chắc chắn 9/10 người nói rằng sẽ làm từ thiện. Nhưng chúng ta có khuynh hướng đợi khi nào có thật nhiều tiền thì mới làm từ thiện, hoặc phải cho tiền thì mới gọi là từ thiện. Nhưng tôi thì cho rằng bất kỳ hoàn cảnh nào các bạn cũng

có thể làm từ thiện được, có nghĩa là miễn sao chúng ta giúp đỡ người khác, cho dù đó là một lời khen hay khích lệ, hay chỉ là một cử chỉ quan tâm nhỏ nhất.

Tôi tâm niệm thế này, bất cứ ai tôi gặp trong đời thì người đó sẽ trở nên tốt đẹp hơn, hay vui vẻ hơn, hạnh phúc hơn trước khi gặp tôi. Đó cũng là từ thiện. Rất rất nhiều việc bạn có thể làm như tận dụng những

khả năng thiên phú của mình để tô màu cho cuộc đời.

Nếu bạn giỏi viết lách, thì viết những áng văn có thể giúp đỡ, khích lệ tinh thần của người khác chẳng hạn. Cho đi là nhận lại, cuộc đời bạn dần sẽ đẹp như trong giấc mơ của bạn.

23. CHỈ KẾT GIAO VỚI NHỮNG NGƯỜI CÓ TƯ TƯỞNG TÍCH CỰC VÀ TẬP TRUNG

Cụ thể hơn, đó là những người mà bạn có thể học hỏi được từ họ, những người không bao giờ làm hao tổn nguồn sinh lực quý báu của bạn bằng những thái độ tiêu cực, hay kêu ca phàn nàn và làm bạn mất cảm hứng. Bằng việc phát triển mối quan hệ tốt với những người cam kết không ngừng hoàn thiện bản thân và theo đuổi những điều tốt đẹp nhất mà cuộc sống ban tặng, bạn sẽ có rất nhiều bạn đồng hành trên đường đến đỉnh của bất kỳ ngọn núi nào mà bạn muốn chinh phục.



Tương tự, đừng xem quá nhiều báo chí và truyền hình, bởi có quá nhiều tin tức tiêu cực, cũng như những người tiêu cực, chúng sẽ lấy đi năng lượng của bạn. Mỗi lần gặp một người tích cực, tốt đẹp hay thú vị sẽ giúp con người bạn học hỏi được điều gì đó, trở nên vui vẻ, năng động và tốt hơn, và cũng làm cho những người xung quanh bạn có cuộc sống đẹp hơn hay tốt hơn qua mỗi lần gặp bạn.

24. PHẢI ĐƯỢC BIẾT ĐẾN NHƯ NGƯỜI LUÔN ĐI ĐẦU

Một người làm việc nhiều hơn người khác, một người luôn gánh nhiều hơn trọng trách và luôn đạt được thành tựu, luôn quan tâm đến người khác và trong gia đình thì được xem là một người thực sự đặc biệt. Hãy là một người nổi bật, một người cân bằng giữa nghề nghiệp cá nhân và cuộc sống một cách hoàn hảo, một ngôi sao luôn tỏa sáng trên bầu trời trong sự ngưỡng mộ của mọi người. Đừng ngại làm những điều khác người. Tôi nghĩ rằng mọi người đều có thể làm được điều này.

Đây không phải là một sự thể hiện sự tự cao rằng tôi đây giỏi hơn người, mà đây là một cách đo lường rằng bạn đang sống một cuộc đời đáng sống.

Tất nhiên điều này không dễ, hoặc các bạn không muốn trở nên quá khác biệt hay nổi bật, nhưng khi mục đích của chúng ta là sống một cuộc đời đẹp như mơ thì ít nhất khi nhắc đến mình, người khác cũng phải nhớ về một ấn tượng tốt đẹp nào đó.



25.
NÊN
TẠO
DỰNG
VÀ
NUÔI
DƯỠNG
TÌNH
BẰNG
HỮU
TỐT
ĐẸP

Bởi vì chính những mối quan hệ này sẽ góp phần tạo nên cái sinh lực và thành đạt trong cuộc sống. Hãy dành một ít phút trong ngày gọi điện hay nhắn tin cho một người bạn nào đó đã lâu không gặp mặt.

Đặc biệt là trong thời buổi hiện nay, qua những phương tiện như Facebook, chúng ta có thể dễ dàng quan tâm và chăm sóc các mối quan hệ dễ dàng hơn bao giờ hết. Nhưng không phải cứ nhiều bạn trên facebook là tốt, chúng ta có thể có ít bạn, nhưng chất là được.

Chúng ta quan tâm đến cuộc sống của nhau, xem nhau như những bằng hữu chứ không phải lãng phí thời gian bằng những lời bông đùa vô nghĩa, cuộc đời mỗi người sẽ vui vẻ và ý nghĩa hơn.



26.

ĐI ĐÂY ĐI ĐÓ NHIỀU HƠN

Các bạn không cần phải đi xa, đi gần cũng được. Nhưng đừng nên ngồi lì ở nhà, sẽ làm con người chúng ta dần ù lì và dễ dàng dẫn đến những suy nghĩ tiêu cực. Đứng dậy, mở cửa bước ra ngoài và nhìn ngắm thế giới, bạn sẽ thấy cuộc đời mình đẹp đẽ và đáng sống biết bao. Không cần phải đi nước ngoài, vì đôi khi chính nơi mà bạn đang ở cũng rất đẹp, nhưng chẳng qua là bạn bỏ quên nó mà thôi.

Nếu tôi muốn các bạn đưa tôi tham quan nơi mà bạn sống, đừng dẫn tôi đi những quán café hay quán ăn thông thường, mà hãy cho tôi biết điểm gì đặc biệt ở thành phố hay đất nước của bạn, những danh lam thắng cảnh lịch sử, hay chẳng hạn như nơi thú vị có thể ngắm bình minh thật đẹp. Đi đó đây ngắm nhìn cuộc sống xinh đẹp, bạn sẽ rất biết ơn cuộc đời.



27.

SỐNG CUỘC ĐỜI CÓ MỤC ĐÍCH.

*Nếu còn một phút để sống bạn sẽ nói điều gì với ai?
Nếu còn một giờ để sống, bạn sẽ dành cho ai?
Nếu còn một ngày để sống, điều quan trọng nhất bạn cần hoàn thành là gì?
Nếu còn một tháng để sống, bạn sẽ chuẩn bị điều gì?
Nếu mình biết còn 5 năm để sống, bạn sẽ làm điều gì cho gia đình và những người bạn yêu thương?*



Đôi khi chúng ta quá tất bật với cuộc sống mưu sinh nên dường như quên mất điều gì mới là quan trọng và ý nghĩa nhất trong cuộc đời mình. Bằng việc trả lời hết những câu hỏi này, các bạn sẽ nhận ra cả thầy và bắt đầu học cách ưu tiên, để những giá trị đích thực cuộc đời bạn được trả về đúng vị trí của nó.

28. NHẬN ANH CHỊ EM NUÔI

Giàu là có nhiều tiền, giàu là có sức khỏe, giàu là có nhiều bạn bè... có nhiều định nghĩa về sự giàu có. Nhưng đối với tôi, một niềm vui trong cuộc sống khiến tôi cảm thấy giàu có hơn rất nhiều đó là nhận anh em nuôi. Từ nuôi không có nghĩa là phải nuôi hay bỏ tiền chu cấp cho họ, mà nó mang kính kết nghĩa tinh thần. Những người mà chúng ta cảm giác được hỗ trợ hay tương đồng về khía cạnh nội tâm nào đó, chúng ta nên đặt cho những mối quan hệ đó chính là gia đình.

Gia đình không nhất định phải là những người có cùng huyết thống mà chỉ cần những người có cùng ước vọng, cùng chí hướng, cùng một cái gì đó sâu đậm trong tâm hồn. Khi chúng ta cảm nhận được phía sau lưng mình luôn có một gia đình lớn sẵn sàng giang tay đỡ lấy ta mỗi khi ta vấp ngã và san sẻ những nỗi hạnh phúc trong đời. Khi chúng ta xem những người xung quanh là anh em, thì tự động chúng ta sẽ cảm thấy cuộc sống này đầy ắp tình cảm chân thành, và đẹp như mơ.



29. DÀNH NHIỀU THỜI GIAN CHO GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ

Điều này mới nghe thì có vẻ đơn giản. Hầu như bất cứ ai được hỏi nếu có nhiều thời gian thì bạn sẽ làm gì? thì đa số đều trả lời rằng muốn dành nhiều thời gian cho gia đình và bạn bè. Nhưng quan trọng là bạn muốn có thời gian để làm gì?

Nếu bạn chỉ nằm nhà và xem tv lướt internet thì tôi nghĩ cũng không mang nhiều ý nghĩa. Ở nhà là để gần gũi với nhau, gần gũi là để chăm sóc lẫn nhau. Điều đó mang lại sự viên mãn và niềm vui trong mối quan hệ. Chúng ta thể hiện vai trò là chồng là cha, là anh là chị.. thì chúng ta mới thấy rằng sự tồn tại của chúng ta thực sự có ý nghĩa và cuộc sống này đẹp vô cùng.



30. QUAN NIỆM RẰNG MỌI VIỆC ĐỀU LÀ SỰ CHỌN LỰA CỦA MÌNH

Tôi nghĩ một trong những điểm phân biệt con người và các loài động vật bậc thấp nhất đó là chúng ta có thể lựa chọn bất kỳ điều gì nhờ vào ý thức. Hoàn cảnh hiện tại chính là kết quả của những quyết định của chúng ta trong quá khứ. Tương lai của chúng ta phụ thuộc vào những gì bạn làm ở hiện tại. “Tôi không có sự lựa chọn nào khác”, đây chỉ là cái cớ, hay là một sự an ủi cho nỗi sợ của bạn mà thôi, bạn sợ phải bước ra ngoài vùng an toàn, bạn sợ bị xem là kẻ dị biệt, sợ bị người đời cười chê, bạn không dám tách mình ra khỏi cuộc sống bầy đàn. Đừng bao giờ đổ lỗi cho hoàn cảnh các bạn ạ. Sống hay khổ là do bản thân lựa chọn, người chịu trách nhiệm cho cuộc đời bạn không ai khác chính là bạn. Kiến tạo được cuộc đời đẹp như mơ hay không nhất định cũng là do bạn.



31. GHI LẠI 5 CHIẾN THẮNG NHỎ MỖI NGÀY

Những chiến thắng ở đây không phải là đánh bại một ai đó, mà đơn giản là chiến thắng chính mình. Đó là những gì thường ngày chúng ta không làm, nhưng hôm nay chúng ta đã vượt lên chính mình mà thực hiện, và nó cũng không cần phải là những việc quá to tát, mà là những điều nho nhỏ thường ngày. Lượm mẩu giấy trên đường đi và bỏ vào thùng rác là một chiến thắng. Hôm nay, bạn thoát ra khỏi sự quẩn rũ của chăn êm nệm ấm để dậy sớm cũng là một chiến thắng.



Bình thường bạn không dám nói lời thương yêu với vợ, hôm nay khen thử xem sao, đó cũng là một chiến thắng. Không phải chỉ những chiến thắng to lớn ngoài xã hội mới cho chúng ta sự thỏa mãn. Mà những chiến thắng nhỏ thường ngày vẫn có thể mang lại niềm vui vô bờ bến cho chúng ta, khiến cho cuộc sống này đẹp như mơ. Và việc viết xuống như thế còn có thể khiến chúng ta ý thức hơn về sự phát triển từng ngày của bản thân.

32.

CÁCH HAY NHẤT ĐỂ BẢN THÂN MÌNH VUI CHÍNH LÀ KHIẾN NGƯỜI KHÁC VUI

Có phải bạn đang tự hỏi rằng tại sao phải là mình, mà không phải người khác làm mình vui? Thì tôi xin hỏi lại bạn như thế này: Tại sao bạn lại kỳ vọng, đòi hỏi ở người khác mà không dẫn đo rằng mình liệu mình có làm cho họ vui chưa, xứng đáng được nhận từ họ chưa? Hơn hết, khi chúng ta làm những

việc gì đó để người khác vui, bản thân chúng ta ắt sẽ tự nhận được niềm vui.

Tôi từng đọc đâu đó rằng “cách hay nhất để có được niềm vui đó là làm cho người khác vui”. Tương tự, cách hay nhất để có cuộc sống đẹp như mơ đó là giúp người khác có được cuộc đời đẹp như mơ.



33. ĐỪNG DÂY VÀO NỢ NẦN



Các bạn cố gắng đừng bao giờ nhảy vào hay để bị cuốn vào vòng nợ nần. Bởi nợ nần chính là cái bòn rút năng lượng của chúng ta nhất, khiến cho chúng ta cảm thấy cuộc đời mình tăm tối. Tôi biết mỗi người đều có một hoàn cảnh, công việc hay mức thu nhập khác nhau, lắm lúc những biến cố không ai muốn xảy ra thì việc nợ nần cũng là một điều dễ hiểu. Nhưng không phải là không có giải pháp.

Một là bạn chi tiêu hợp lý, liệu cơm gắp mắm và tạo những khoản để dành cho những trường hợp không may xảy ra. Hai, nếu bạn là người thích một cuộc sống có chất lượng cao hơn, thì hãy tìm nhiều nguồn thu nhập khác để có được sự thoải mái trong chi tiêu. Việc tránh dây vào vòng nợ nần sẽ cho bạn có cảm giác sáng sủa hơn, tích cực hơn về cuộc đời mình.

34. ĐỪNG BAO GIỜ SO SÁNH BẢN THÂN VỚI NGƯỜI KHÁC



Đây là thói quen xấu xí của nhiều người trong số chúng ta. Chúng ta lấy người khác làm tấm gương để soi bản thân mình, để rồi dần vật tại sao mình xấu hơn người ta, tạo sao mình nghèo như vậy, tại sao mình không có được những thứ họ có... Nhưng tôi thì cho rằng mỗi người sinh ra đều mang nét độc đáo riêng, vẻ đẹp riêng, là một phiên bản rất riêng và có một cuộc sống riêng.

Nếu bạn cũng nghĩ được rằng không ai giống ai cả, thì bạn sẽ dễ dàng chấp nhận bản thân. Cuộc đời đẹp bắt nguồn từ cách nhìn của chúng ta, đừng so sánh bản thân với ai cả, đi so sánh với chính bản thân mình kia.

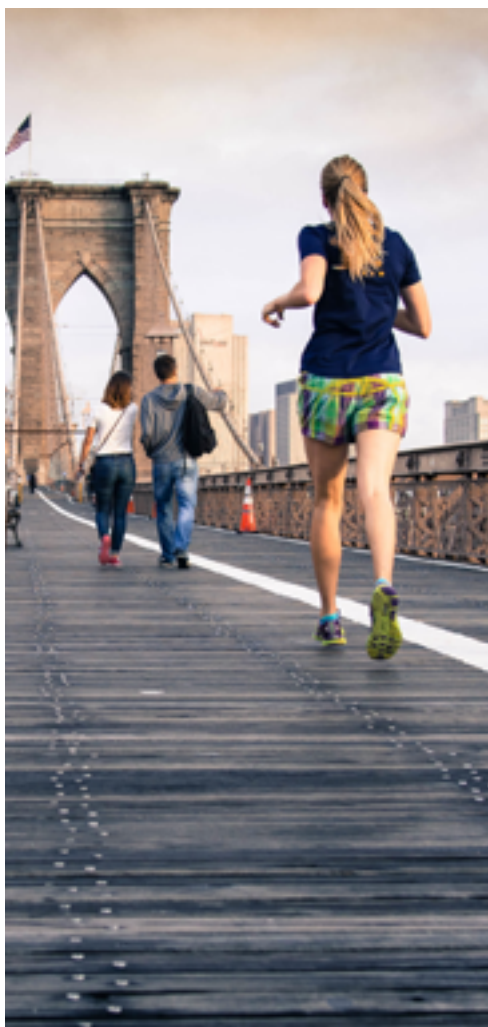
Hãy nghĩ cách để mình giỏi hơn, tốt đẹp hơn mỗi ngày, đó mới là điều đáng làm. Đừng tự mang những nỗi ám ảnh dần vật về những điều mình không có, đừng bị áp đặt bởi những quy chuẩn của xã hội, thay vào đó là chủ động đi tìm những điểm tốt đẹp của bản thân, bạn sẽ thấy cuộc đời tươi đẹp hơn nhiều.

35. NÊN CHỌN MỘT HÌNH THỨC TẬP THỂ DỤC

Vốn quý nhất của con người là sức khỏe. Cái mang lại thần thái, sắc diện, năng lượng sống của các bạn chính là một sức khỏe tốt. Có thể nói rằng, bạn đừng hòng làm được cái gì nếu không có sức khỏe. Vậy nên để có cuộc sống đẹp như mơ, tôi nghĩ chúng ta cần đặt sức khỏe lên ưu tiên hàng đầu. Ở đây tôi tập trung vào việc tập thể dục.

Các bạn nên chọn cho mình một môn hay một phương pháp vận động nào đó để theo đuổi, và chỉ một để thật đơn giản, thật dễ làm.

Tùy theo độ tuổi, tính cách mà các bạn có thể lựa chọn các hình thức tập thể dục khác nhau cho phù hợp, nhưng tôi nghĩ yoga sẽ lý tưởng cho mọi người, chúng ta không những sẽ có được thể chất dẻo dai, mà còn có được sự bình yên trong tâm trí.



36. TÌM KIẾM SỰ VIÊN MẪN Ở TẤT CẢ KHÍA CẠNH CỦA CUỘC SỐNG.

Cuộc đời mình không chỉ xoay quanh một khía cạnh.. Tôi từng biết một số người giàu có vô cùng, nhà là biệt thự trên đồi, trong nhà thì không thiếu những trò tiêu khiển như là hồ bơi hay bowling, nhưng cuộc sống thì tẻ nhạt, không bạn bè ghé thăm, không có mấy mối quan hệ tốt đẹp nào, có người thì sức khỏe không tốt, hạnh phúc gia đình cũng không như họ mong đợi. Vậy nên để có một cuộc đời đẹp như mơ, tôi nghĩ rằng chúng ta cần theo đuổi cái hạnh phúc trọn vẹn, tròn trịa, đủ đầy ở cả 8 khía cạnh trên bánh xe cuộc đời: nội tâm (hay bình an trong tâm hồn), sức khỏe, gia đình, sự nghiệp, tài chính, mối quan hệ, đam mê sở thích, và sự cống hiến.



Ở mỗi khía cạnh của bánh xe cuộc đời, bạn đang ở điểm mấy trên thang điểm 10? (10 điểm là mốc cuộc sống mà bạn mơ ước). Nếu nối tất cả các điểm lại, các bạn có thấy bánh xe cuộc đời của mình khép khiểng không? Vậy thì làm sao nó lăn được? Mục tiêu của bạn không phải là đạt 10 điểm ở một số khía cạnh, mà là phải cân bằng mọi khía cạnh, để cho bánh xe được tròn đều, thì nó mới lăn được. Đó là bí quyết của những người thành công.

Nếu cuộc đời bạn vẫn dậm chân tại chỗ thì có nghĩa là bánh xe cuộc đời của bạn đang méo mó! Cố gắng giữ nó luôn tròn trịa, nếu điểm thấp thì nó sẽ lăn chậm, còn điểm cao thì sẽ lăn nhanh, quan trọng là bạn sẽ luôn tiến về phía trước.



Mỗi lần gặp ai đó, bạn hãy hỏi họ 4 câu này:

- Diễn tả điểm 10 của từng khía cạnh (đối với chính họ, chứ không phải điểm 10 của người khác)?
- Các bạn đang ở điểm mấy?
- Tại sao chưa là điểm 10? (để chính họ có thể suy ra nguyên nhân và cách giải quyết để có thể đạt được số điểm cao hơn)
- Nếu có thể tập trung làm một việc để đạt được điểm 10 thì việc đó sẽ là gì?

Đây là một cách để bạn giúp đỡ người khác, nhưng đồng thời cũng là cơ hội để kiểm lại mức điểm ở mỗi khía cạnh trong bánh xe cuộc đời của mình, từ đó ý thức thường xuyên về việc làm sao để nó có thể không những lăn được mà còn lăn nhanh hơn.

37.

NHỚ NGÀY SINH NHẬT CỦA NGƯỜI THÂN VÀ BẠN BÈ

Xin đừng phụ thuộc quá nhiều vào công nghệ, bạn có cảm thấy vui nếu biết rằng những người thân yêu của mình nhờ vào Facebook mới nhớ đến ngày sinh của mình và họ chỉ chúc một câu qua loa và đăng trên tường nhà bạn?

Tập thói quen ghi nhớ ngày sinh nhật của những người bạn yêu quý, tạo bất ngờ cho họ với những món quà và lời chúc chân thành, họ sẽ hạnh phúc biết bao, và bạn cũng vui trong lòng. Luôn nhớ là những mối quan hệ đẹp như mơ cũng sẽ kiến tạo cuộc đời đẹp như mơ.



38. BẮT TAY CHẶT, NHÌN THẲNG MẮT

Để có cuộc sống đẹp như mơ bạn thì tôi nghĩ chúng ta cũng phải có tự tin vào chính mình, tự tin vào cuộc đời mà mình sống. Không có lý do gì mà bạn phải e ngại trước mặt người khác hay không dám nhìn thẳng vào mắt họ khi nói chuyện.

Hãy thể hiện sự tự tin rằng mình xứng đáng có cuộc sống đẹp như mơ và tự tin rằng bạn đang sắp sửa giúp cho cuộc đời người đối diện tốt đẹp hơn so với trước khi gặp bạn.



39. NÓI CẢM ƠN NHIỀU HƠN



Đa số người Việt Nam chúng ta thường không có thói quen cảm ơn, đặc biệt là đối với những việc nhỏ nhặt mà người khác làm cho mình. Tôi tập cho con cái mình thói quen này ngay từ nhỏ, thậm chí là cảm ơn mẹ chúng vì đã nấu món Phở cho chúng.

Mọi người hay nghĩ rằng lời cảm ơn là lời khách sáo, không cần nói ra cũng được nhưng thực chất nó tác động rất lớn đến tâm lý và cảm xúc của người được bạn cảm ơn. Mọi người đều làm việc để được công nhận, và hai tiếng cảm ơn chính là con dấu công nhận ý nghĩa và xác thực nhất đối với họ. Nói lời cảm ơn để biết mình may mắn và trao cho người khác sự công nhận xứng đáng cho công sức họ đã bỏ ra. Cảm ơn thôi mà, chúng ta không mất gì cả.

40. ĐỂ LẠI TIỀN TIP



Chắc có lẽ nhiều người trong chúng ta từng phân vân không biết nên để lại khoản tiền tip mỗi khi đi ăn là bao nhiêu phần trăm so với hóa đơn. 10%, 15% hay 20%, hoặc hơn thế nữa.

Tôi nghĩ là chúng ta nên để lại con số cao hơn. Bởi nếu bạn đang dẫn đồ về hai con số 5\$ và 7\$, và bạn quyết định để lại 5\$, tôi tin rằng rằng ngay khi bước ra khỏi cửa bạn sẽ thấy áy náy ngay và nghĩ rằng phải chi mình thêm 2\$. Và đây cũng là cái mấu chốt khiến cho chúng ta sau này gặp cái gì cũng có thói quen mặc cả, kỳ kèo.

Đừng ngại cho thêm tiền tip vì tính ra đó chỉ là một con số rất nhỏ, nhưng đổi lại bạn nhận được rất nhiều, từ niềm vui khi khiến người làm dịch vụ họ cảm thấy công sức của họ được trân trọng cho đến cảm giác chúng ta đang sống rất có phong cách

41. NÊN NUÔI CHÓ



Chó là người bạn tốt của con người, chúng cho chúng ta niềm vui, giúp chúng ta xoa dịu căng thẳng, mệt mỏi của cuộc sống. Đặc biệt là nếu các bạn có con nhỏ, thì nếu từ bé được tiếp xúc với động vật thì sẽ phát triển được tính cách nhân hậu và thân thiện hơn với mọi người. Hãy nghĩ đến việc nuôi một chú chó nhé, chỉ trong một số trường hợp thì có thể gây ra gánh nặng nhưng những gì chúng ta nhận được từ việc nuôi một chú chó là rất nhiều.

42. NGẮM MẶT TRỜI MỘC

Khoảnh khắc mặt trời mọc, tuy quen mà lạ. Quen vì chúng ta nhìn thấy thường xuyên nhìn qua màn hình điện tử, và lạ đó chính là hiếm khi dậy sớm và đón chờ, tận hưởng nó bằng các giác quan thực.

Khoảnh khắc mặt trời mọc đâu chỉ là hình ảnh mặt trời đỏ hồng dần lộ dạng từ đường chân trời phía xa, chiếu sáng vạn vật, mọi thứ trở nên rõ ràng hình hài, mà còn qua âm thanh và mùi hương đặc trưng, cái lạnh của sương sớm, tiếng chim hót đầu ngày, tiếng gà gáy sáng...

tất cả hòa quyện lại mang cho bạn cảm giác bình yên mà khoan khoái đến tận cùng.

Liệu trong đời mỗi chúng ta còn có bao nhiêu lần tận hưởng được cảm giác như thế. Nếu có điều kiện, các bạn cũng có thể đặt mục tiêu cho mình mỗi năm đi vài nơi nơi, thu thập những cảnh mặt trời mọc rạng rỡ nhất, kỳ vĩ nhất và chia sẻ với mọi người.



43. HỌC THÊM MỘT NHẠC CỤ

Tôi nghĩ rằng mỗi người chúng ta biết chơi một hoặc nhiều hơn một loại nhạc cụ.



Học và chơi nhạc cụ khiến cho đời sống tinh thần chúng ta phong phú hơn, giúp ta nhìn cuộc đời qua lăng kính tích cực hơn. Piano, guitar, đàn bầu hay đàn tranh... bất cứ loại nhạc cụ nào đều được.

Nếu bạn không có điều kiện thì có thể chọn học cách thưởng thức âm nhạc, tận hưởng cảm xúc mà từng giai điệu lời nhạc mang đến cho tâm hồn bạn. Nghe nhạc đơn giản chỉ để nghe cho có, nghe nhạc một cách hững hờ vô thức, chẳng phải quá tẻ nhạt sao? Nghe nhạc là còn là để theo đuổi cái chân thiện mỹ, để cảm nhận được cuộc sống đẹp như mơ.



44. HỌC LÀM NƯỚC MẮM ỚT THẬT NGON

Nếu bạn không nấu ăn ngon, thì hãy thử làm món mắm ớt thật ngon, vì ít nhất bạn cũng giỏi một việc gì đó trong nhà bếp. Nước mắm ớt tưởng chừng đơn giản lắm nhưng thực ra mỗi người pha ra một vị khác nhau, không ai làm giống ai cả.

Bạn có thể thử nhiều công thức hay nghĩ cho mình một bí quyết để làm nước mắm thật ngon sao cho mỗi lần nấu ăn, họ phải nhớ đến biệt tài này của bạn. Việc nhỏ bé đặc biệt này không những cho ta niềm vui, biết thêm về bếp núc mà còn khiến ta tự hào về bản thân.





45. LÀ NGƯỜI NÓI LỜI CHÀO ĐẦU TIÊN

Tại sao chúng ta phải chờ người khác chào rồi mới chào lại, đặc biệt là những người ít tuổi hơn mình? Tại sao chúng ta không là người chào trước? Hành động nói lời chào trước giúp chúng ta dạn dĩ hơn, tự tin hơn, và tất nhiên cái nhìn của họ đối với chúng ta cũng khác đi.

Không chỉ những người quen, mà đối với người lạ, bạn cũng nên mở lời chào hỏi, cuộc sống sẽ dễ thương biết bao nhiêu khi mỗi lần gặp mặt, ai ai cũng tươi cười, tay bắt mặt mừng chào hỏi lẫn nhau. Khi mọi mối quan hệ trở nên thật thân thiết, mọi vấn đề khác sẽ trở nên thật dễ dàng.

46.

ĐỪNG BAO GIỜ MƯỢN TIỀN HAY MẮC NỢ AI

Dù là mắc nợ tiền bạc hay mắc nợ về ân tình, cố gắng đừng bao giờ để lâm vào hoàn cảnh như vậy. Bởi vì đây là một trong những nguyên nhân khiến cuộc sống của chúng ta không được thư thái nhẹ nhàng. Nhưng các bạn có thể thoải mái cho người khác vay, vì việc đó cho đi hay giúp đỡ người khác sẽ khiến cuộc đời thêm vui, thêm ý nghĩa.

47. NẾU CÓ ĐANG MƯỢN AI ĐÓ THÌ TRẢ NGAY LẬP TỨC

Giả sử bạn cho ai đó mượn một vật gì đó, nhưng họ cứ lần lữa, dằng dụa không muốn trả hoặc viện cớ không có thời gian để trả thì bạn có khó chịu không? Vậy nên khi mượn ai đó cái gì, tốt nhất chúng ta nên trả càng sớm càng tốt, đặc biệt là theo quan niệm của người Việt mình thì không được để những món nợ qua năm mới. Bất kỳ cái gì, cho dù là nhỏ nhất, cuốn sách, hay chút tiền vật vãnh, nón, áo mưa... trả ngay hôm nay! Không có lý do gì chúng ta hoãn việc đó lại cả. Khi chúng ta mượn của ai đó, và cuối cùng cũng đã trả được, việc này mang lại cho chúng ta niềm vui khó tả, cảm giác nhẹ nhàng, thanh thản, và mối quan hệ giữa bạn và người khác cũng tốt hơn.





48. TRỒNG CÂY

Nếu không thích hoặc không có điều kiện thì các bạn cũng không cần phải trở thành một nhà nông tự cung tự cấp. Đơn giản là trồng một vài loại cây nào đó trong vườn hay bên cửa sổ, hoặc mỗi năm một lần, vào ngày sinh nhật của mình bạn tự trồng một cái cây, và chăm sóc chúng qua từng năm, có cái để chỉ cho bạn bè hay khách đến thăm nhà. Việc này đâu tốn quá nhiều thời gian của bạn, nhưng lại cho bạn cái thú vui được gần gũi với thiên nhiên, và hiểu biết nhiều về các loại cây trồng, làm cho đời sống của mình phong phú.

49. MUA SÁCH HAY

Tạo thói quen đi tìm và sưu tầm những cuốn sách hay, có thể bạn không đọc hết, hoặc là một người không quá thường xuyên đọc sách nhưng tôi vẫn khuyến khích các bạn tìm mua những cuốn sách hay và đẹp.

Thay vì mua tranh ảnh để treo thì các bạn bạn có thể tiền đó để mua sách và trưng bày. Bởi khi chúng ta

sống trong một không gian có nhiều sách, chúng ta cũng cảm thấy mình thông minh hơn, và quan trọng nhất là bạn có thể tác động đến con cái của mình, cho chúng tiếp xúc với những cuốn sách hay, tập cho chúng thói quen đọc sách để tốt cho sự phát triển của con người và tương lai của chúng.



50. CHI TIỀN CHO NHỮNG THỨ ĐỂ CHÚNG TA NHÌN

Chúng ta có thói quen chi tiền nhiều cho những thứ để người khác nhìn thấy, như là điện thoại, xe cộ, quần áo, chứ không có thói quen chăm chút cho những thứ cho chính mình nhìn, như là nhà cửa, hay chính căn phòng của mình. Trong khi cái không gian nơi chúng ta sống bên trong mới thực sự quan trọng, bởi ta dành thời gian cho nó nhiều nhất, vậy tại sao chúng ta không biến nó thành nơi cho ta những cảm xúc sảng khoái, những ý tưởng tuyệt vời. Đừng quá quan trọng về việc người khác nhìn mình và nghĩ mình như thế nào, bởi vì những gì chúng ta nhìn, cái đó mới ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc sống của chúng ta.



51. HỌC VÀ NHỚ MỘT VÀI MẪU CHUYỆN VUI

Tôi nghĩ là chúng ta nên như thế, nên có một vài câu chuyện cười nằm lòng, chỉ cần không quá thô thiển. Thực sự thì nhạt nhẽo không phải là một điều gì đó đáng trách, nhưng đôi khi sự hài hước có thể mang lại những phút giây trò chuyện đáng nhớ, khiến bạn tự tin trong giao tiếp, làm đặc biệt hấp dẫn hơn trong mắt người khác, và quan trọng nhất là cuộc sống của chính bạn trở nên thú vị, phần chấn và vui vẻ hơn.



52. MANG ĐÔI GIÀY SẠCH VÀ MỚI

Bởi vì theo các chuyên gia, mọi người thường đánh giá một ai đó khi gặp mặt thông qua đôi giày người đó mang, bởi nó nói lên một phần cái cá tính của mỗi người.



Những những gì người khác nghĩ không quan trọng bằng chúng ta nghĩ như thế nào. Khi bạn cảm thấy tốt, tự tin thì làm gì cũng tốt đẹp cả. Giả sử, hôm nay bạn có một cuộc hẹn đi gặp ai đó, bỗng nhiên nhìn xuống đôi giày của mình đã phai màu, hay tróc mảng da, thủng một lỗ, tự nhiên cảm thấy mọi năng lượng và sự tự tin trong tích tắc đã biến mất.

Có được chiếc áo mới, hay mang một đôi giày đẹp... những điều nhỏ nhặt như thế, một cách kỳ diệu, lại mang đến cho chúng ta năng lượng trong cuộc sống

53.

THAM GIA DẠY MỘT LỚP GÌ ĐÓ

Bởi vì khi bạn chủ động đặt mục tiêu dạy một lớp nào đó, có nghĩa là bạn cũng sẽ cam kết để mình giỏi ở một lĩnh vực đó. Hãy tận dụng thế mạnh của bạn, ví dụ, bạn nấu ăn ngon thì có thể mở ra một lớp chia sẻ bí quyết nhà bếp, nếu bạn thích làm đẹp và tự tin với kỹ năng của mình thì mở lớp hướng dẫn trang điểm cho các chị em. Anh bạn nhiếp ảnh gia của tôi có một ý tưởng rất hay đó là mở một khóa học chụp những tấm ảnh đẹp bằng iphone.

Cứ thử nghĩ ra một ý tưởng nào đó hay ho cho lớp học mà bạn dạy xem. Một trong những niềm vui lớn nhất trong đời đó là được chia sẻ, là tạo cảm hứng cho người khác đấy.



54. HỌC MỘT LỚP NÀO ĐÓ



Bạn đã đủ kiến thức để dạy ở một lĩnh vực nào đó không có nghĩa là bạn nên ngừng học tập. Kiến thức về thế giới này là vô tận. Mặc dù lớn tuổi, chúng ta vẫn nên tiếp tục học, đó là một niềm vui và là một lối sống có phong cách.

Không nhất thiết phải học để có bằng này bằng nọ, các bạn có thể chọn những khóa học ngắn hạn về những vấn đề mình quan tâm, có thể về nhiếp ảnh, hay một ngôn ngữ mới, tham gia một lớp học về văn hóa ở đất nước mà bạn viếng thăm. Việc học tập không ngừng cho chúng ta cái niềm vui, cái cảm giác như mình vẫn còn bé vậy.

55. LUÔN KẾT BẠN MỚI

Chúng ta thường ăn những món ăn quen thuộc, đi những nơi đã từng đi rồi, gặp những người thân quen và ngại gặp những người mới, ngại làm những điều chưa thử bao giờ. Các bạn biết không, các mối quan hệ cũng là một tài sản của chúng ta. Đừng ngần ngại thoát ra khỏi những thói quen an toàn.

Mỗi tuần hay thậm chí mỗi ngày, hãy làm quen với một người bạn mới, vậy thì cuộc sống của chúng ta mới mẻ và tươi vui hơn rất nhiều. Tôi nghĩ rằng không có gì đáng tiếc bằng sống một cuộc đời cô độc, tách biệt với các mối quan hệ xã hội, không có bè bạn để sẻ chia những thú vui, hay lúc hoạn nạn cũng không ai có thể chạy đến kể vai.



56.

VIẾT THƯ, EMAIL NÓI LỜI CẢM ƠN VÀ LỜI YÊU THƯƠNG.

Thời đại digital như hiện nay, hiếm ai muốn hay nghĩ đến việc viết thư cho nhau. Nhưng nhờ vậy, một bức thư được chăm chút, nắn nót về nội dung lẫn hình thức sẽ là một cái gì đó vô cùng đáng quý. Bạn nghĩ xem, bản thân sẽ rất cảm động như thế nào nếu có ai đó gửi cho bạn một bức thư với những lời thương yêu chân thành đặc biệt chỉ dành cho bạn?

Không nhất thiết phải quá dài dòng hay quá văn vẻ, một chiếc

note dành cho người bạn đời để trên bàn ăn sáng, hay vài dòng gửi cho ba mẹ, bạn bè được viết trên một chiếc post card ở đất nước nào đó bạn đến thăm. Chắc chắn rằng, khi làm những điều này, bản thân chúng ta sẽ rất vui vì biết được rằng người nhận cũng sẽ rất vui và cảm động. Tìm thật nhiều cơ hội để viết lời cảm ơn hay những lời yêu thương cho những người mà bạn yêu quý để cuộc đời này đầy ắp những điều ngọt ngào.



57. BIỂU LỘ SỰ TRÂN TRỌNG NHỮNG NGƯỜI LÍNH.

Ở Mỹ, nếu trong một chuyến máy bay có một người lính, có thể họ không mặc quân phục nhưng nếu phi hành đoàn biết được, họ sẽ thông báo với tất cả hành khách, đề nghị một tràng pháo tay để thể hiện lòng biết ơn đến người quân nhân. Họ là những người hy sinh quyền lợi và hạnh phúc của bản thân để chiến đấu cho quyền lợi của chúng ta. Vậy nên nếu chúng ta dịp gặp những người lính, hoặc biết ai đó là quân nhân, việc thể hiện lòng biết ơn vừa là một phép lịch sự, vừa cho họ cảm giác là người hùng, là người quan trọng đối với đất nước, và đồng thời bạn cũng nhận ra rằng nhờ những người này mình mới có cuộc sống như hiện nay, từ đó trân quý những gì mình có.



58. MUA THỨC ĂN TỪ NHỮNG BÀ CỤ NHÀ QUÊ



Nếu bạn gặp một bà cụ nào đó cầm một bó rau muống hay cầm hai con gà đi bán, thì hãy giúp người này, dù có thể nó đắt hơn siêu thị một chút. Nói chung, để có cuộc đời ý nghĩa thì chúng ta làm khác đi so với cái bản năng, cái cảm tính, cái vị kỷ của mình. Biết đâu ngày hôm nay nhờ bạn mà họ được về nhà sớm, họ kiếm thêm được một ít để chăm lo cho gia đình,..

Cứ nghĩ như thế, bạn sẽ thấy hành động của mình tuy không tốn nhiều tiền nhưng có thể mang lại niềm vui cho người khác, đồng thời hạt giống bình yên, hạnh phúc cũng được gieo trồng tâm hồn của bạn.

59.

NHẶT RÁC HAY ĐỒ BỎ KHI KHÔNG CÓ AI NHẮC



Chúng ta hay có thói quen chỉ làm những việc tốt hay tuân thủ các quy tắc khi biết có những con mắt khác đang nhìn. Nhưng bản chất của chúng ta nằm ở những việc mà chúng ta làm khi không có mọi người xung quanh.

Nếu bạn đang ở đâu đó một mình, việc tự giác nhặt rác sẽ cho bạn cảm thấy mình một con người văn minh, có trách nhiệm, sống có phong cách, và đó cũng là một niềm vui trong cuộc sống.

60. LÀM NÊN NHỮNG TÁC PHẨM NGHỆ THUẬT BẰNG CHÍNH HAI BÀN TAY CỦA MÌNH

Những tác phẩm nghệ thuật không phải là một cái gì đó to tát hay mang tính hàn lâm, mà đó có thể là bất cứ việc gì đòi hỏi sự tỉ mỉ, đẹp mắt theo quan điểm của bản thân bạn. Nấu ăn chẳng hạn, đặc biệt nếu bạn là người vốn ưa sự tiện lợi từ thức ăn chế biến sẵn, sao bạn không thử làm những món ăn đẹp mắt, ngon miệng, và bổ dưỡng cho những người thân yêu của mình bằng chính đôi bàn tay của mình?



Tôi tin là tất cả chúng ta đều khéo tay, ít nhất là ở một vài lĩnh vực gì đó. Từ cắm hoa, may vá, trang trí nhà cửa cho đến đóng bàn đóng ghế,... Tự làm đẹp cuộc sống bằng chính đôi bàn tay của mình, bạn sẽ có được cảm giác sống thú vị và trọn vẹn hơn.

61. LUÔN NHẬN LỖI

Xin lỗi không phải là dấu hiệu của sự yếu hèn của một người, mà là sự thể hiện của ý chí mạnh mẽ. Mạnh mẽ vì đã dám nhận lỗi về phía mình.

Trong bất cứ trường hợp nào, dù bạn đúng hay sai, nếu bạn đang bức bối đổ lỗi cho ai đó, thì đây là thời điểm tốt nhất để nhận lỗi về mình, và điều đó khiến người khác nể phục.

Chúng ta không đổ lỗi cho chế độ, không đổ lỗi cho cha mẹ, không đổ lỗi cho hoàn cảnh, hay sếp, hay đồng nghiệp xấu xa, không đổ lỗi cho bất cứ ai. Cuộc đời này là của chúng ta, do ta làm chủ. Tồi tin là bất kỳ điều gì bạn muốn trong đời thì bạn hoàn toàn có thể đạt được nếu biết nhận lỗi về mình và từ đó thay đổi bản thân sao cho tốt đẹp hơn và ra những quyết định đúng đắn hơn.



62. SỐNG ĐỂ CON CÁI NGƯỠNG MỘ BẠN VỀ MỨC ĐỘ TỬ TẾ

Sống làm sao để mỗi khi nhắc đến chữ tử tế, dang hoàng thì con cái sẽ nghĩ ngay tới mình. Không ai hoàn hảo, không ai bẩm sinh đã có sự thánh thiện tuyệt đối, và cũng không có ai là ác độc hoàn toàn. Trong mỗi người đều có một con sói và một con cừu, quan trọng là chúng ta cho con nào ăn nhiều hơn, thì con đó sẽ lớn hơn, chúng ta sẽ phát triển theo hướng đó. Nếu chúng ta chủ động hướng những hành động của mình vào việc quan tâm, ân cần đến mọi người xung quanh thì con người mình sẽ phát triển theo hướng tích cực hơn và làm cho cuộc sống này đẹp hơn rất nhiều.



63. SẴN LÒNG KHI AI ĐÓ CẦN GIÚP

Nếu mỗi ngày chúng ta gặp ai đó và thấu hiểu họ, tìm hiểu xem họ đang quan tâm hay canh cánh vấn đề gì, và nếu có thể được thì giúp họ ngay tại chỗ. Như tôi đã từng chia sẻ rằng, nếu chúng ta cho đi không toan tính, rồi món quà kỳ diệu sẽ đến với bạn, khiến cuộc đời bạn như mơ.



Nếu bạn phân vân rằng bản thân không đủ tài lực để có thể giúp đỡ ai đó, không biết làm thế nào để có thể giúp họ giải quyết hết tất cả những vấn đề khác nhau mà họ gặp, thì bạn yên tâm, chỉ cần bạn chủ động thấu hiểu họ thì bạn sẽ luôn “sẵn lòng” giúp họ, và điều đó thì quan trọng và đáng quý hơn nhiều.

TẬN TÂM LÀM MỘT CÁCH XUẤT SẮC

Tôi quan niệm rằng thậm chí là việc nhỏ nhất như là lau giày, hay rửa bát, thì mình cũng phải làm một cách xuất sắc. Bởi vì cách mà chúng ta hoàn thành một việc nhỏ nói lên cách chúng ta làm những việc lớn, nó thể hiện cá tính thật của chúng ta.

Khi bạn làm bất cứ việc gì, nếu đặt hết tâm huyết vào đó, và một khi đạt được kết quả xuất sắc, không những mang lại niềm vui cho bạn mà còn khiến bạn tự tin hơn về bản thân.



65. ÔM CON CÁI NHIỀU HƠN



Có thể đây là một điều bình thường đối với một số bạn, nhưng tôi biết có rất nhiều người chỉ chờ đợi những cái ôm, những cử chỉ âu yếm từ con cái của mình. Tại sao chúng ta không chủ động thể hiện tình cảm của mình với con cái? Đặc biệt là khi chúng càng lớn, việc này thể hiện rằng bạn vẫn luôn kề bên, quan tâm và yêu thương con cái cho dù chúng đã lớn, vừa mang lại cho con trẻ niềm hạnh phúc, vừa mang lại cho chính bạn cái niềm vui khi có được những phút giây thân mật, tình cảm với con cái của mình.

66. ĐỪNG QUÊN CÁC NGÀY KỶ NIỆM

Ý tôi không chỉ đơn giản là những ngày cưới, ngày sinh nhật của người thân mà còn là những ngày gợi nhớ cho chúng ta sự thay đổi lớn, một bước ngoặt lớn trong cuộc đời.

Ghi nhớ ngày mà bạn chọn công việc thay đổi cuộc đời bạn, ngày mà xảy ra một biến cố xuất hiện trong gia đình, ngày mà bạn nhận ra sứ mệnh cuộc đời mình.. đối với tôi là ngày tôi đến Hongkong, ngày gia đình tôi đặt chân lên nước Mỹ. Hay chính ngày sinh nhật của mình, ngày chúng ta may mắn được sinh ra đời một cách lành lặn, đừng chỉ tổ chức tiệc tùng đơn thuần, tôi nghĩ đây là một ngày để chúng ta tri ân người mẹ của mình, người đã đưa chúng ta đến với thế giới này.

Nhớ kỹ những ngày ấy để cảm thấy biết ơn cuộc đời, để trân trọng những gì mình đang có ở hiện tại.



67.

ĐI XE ĐẠP NHIỀU HƠN



Thay vì lạm dụng xe máy, ô tô để di chuyển, các bạn hãy cùng tôi cố gắng đạp xe nhiều hơn. Ngoài việc giúp cho sức khỏe của bạn tốt hơn thông qua bằng sự vận động, thì còn cho bạn cơ hội để quan sát xung quanh, ngắm nhìn thế giới xinh đẹp mà có thể bấy lâu bạn bỏ qua. Bạn có thể luôn lách, thâm nhập sâu vào những ngõ hẻm của thành phố, khám phá cuộc sống của những con người mới lạ, tận hưởng cảm

giác gió lướt trên mặt, luồng qua tóc... Có quá nhiều niềm vui! Các bạn cũng có thể đi bộ, nhưng đối với các bạn lớn tuổi, đi xe đạp còn giúp các khớp gối của bạn giảm đi gánh nặng và thời gian di chuyển lại nhanh chóng hơn. Cảm giác tự do tự tại khi thong dong cười chiếc xe đạp khắp phố phường, tôi nghĩ là không có phương tiện đi lại nào có thể cho bạn.

68. CHỌN THAM GIA TỔ CHỨC HOẶC CÔNG TÁC TỪ THIỆN

Làm tình nguyện mang đến cho chúng ta một niềm vui rất lớn, thậm chí là tác động sâu sắc đến với tư tưởng, suy nghĩ của chúng ta về cuộc đời mình. Đôi khi chúng ta cảm thấy mình kém may mắn, chúng ta thường hỏi rằng tại sao người khác hạnh phúc nhưng mình lại khổ. Nhưng khi chúng ta nhìn thấy ai đó kém khổ cực hay bất hạnh hơn mình, thì bản thân sẽ nhận ra rằng những gì mình có thực sự rất đáng trân trọng.

Nếu bạn có con cái thì việc khuyến khích chúng tham gia vào các công tác xã hội để rèn luyện ý chí và tư tưởng của chúng ngay từ nhỏ là một việc rất đáng làm.



69. KHÔNG NÊN PHÊ PHÁN HAY PHÊ BÌNH NGƯỜI KHÁC

Chúng ta thường cho quan điểm của mình là đúng, và có xu hướng phê bình những người có quan điểm ngược lại, đôi khi lại gây ra xung đột không đáng có.

Hãy tôn trọng sự khác biệt. Bớt đặt ra những tiêu chuẩn, hay kỳ vọng quá nhiều về người khác để rồi lúc nào cũng đào bới những khuyết điểm của họ. Thay vì như thế, học cách đặt ra những câu hỏi về tại sao họ lại có quan điểm như thế, chủ động đi tìm cái đẹp của người đó, để các mối quan hệ trong cuộc sống trở nên hòa nhã và thoải mái hơn.



NẾU KHẮT KHE, HÃY VỚI BẢN THÂN MÌNH TRƯỚC TIÊN.

70. SỐNG UY TÍN



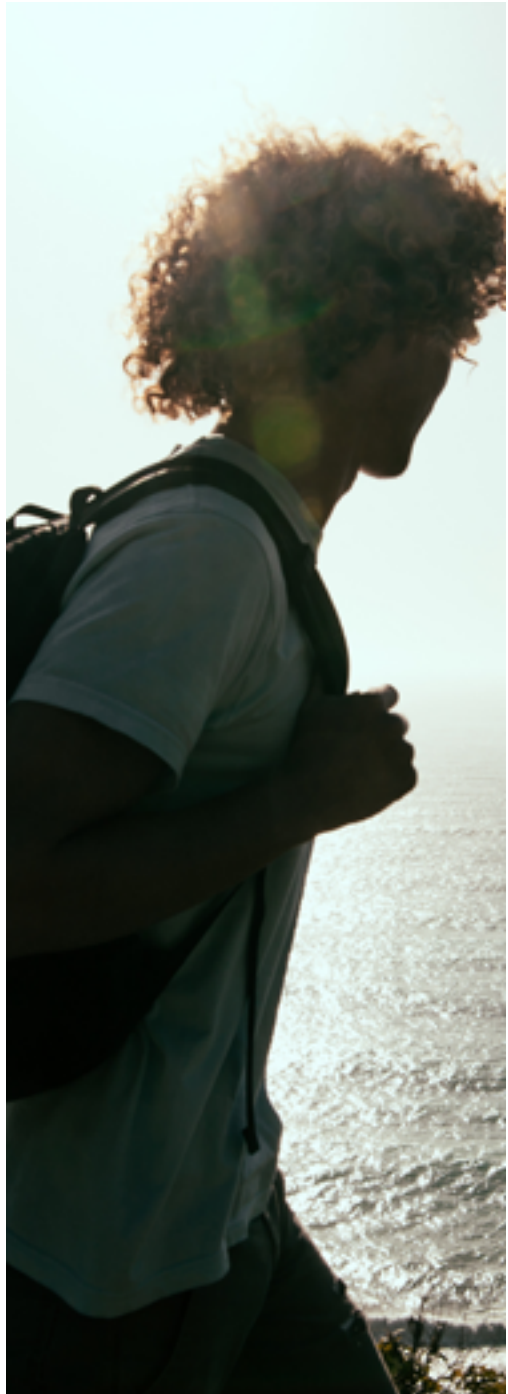
Trong cuộc đời, chúng ta không thể nào tránh khỏi những lời đồn đại, đàm tiếu tiêu cực về mình, vậy nên có một chiếc áo giáp là điều cần thiết. Và chiếc áo giáp bảo vệ bạn không gì khác đó là sự uy tín. Ngoài tác dụng bảo vệ bạn, uy tín cũng cho thấy bạn là một người có sức mạnh nội tâm, ý chí kiên cường, đã nói hoặc đã hứa thì phải thực hiện bằng được. Và sự uy tín đó sẽ dẫn đến nhiều điều tốt đẹp nữa xảy ra trong cuộc đời bạn, từ trong công việc lẫn các mối quan hệ.

Nếu bạn muốn cuộc sống đẹp như mơ, nên trở thành người có uy tín nhất trong những người mà bạn biết. Sẽ mất một thời gian dài bạn mới có thể gây dựng được uy tín của mình, nhưng chỉ cần một khoảnh khắc ngắn ngủi cũng có thể khiến tất cả tàn lụi.

71. BỎ NGOÀI TAI NHỮNG LỜI BÀN TÁN CỦA NGƯỜI KHÁC

Tôi biết một số người sống rất nhẹ nhàng, làm bất cứ điều gì họ thích, nhưng ngược lại cũng không ít người sống nhưng luôn bị ám ảnh bởi những lời người khác nghĩ hay nói về mình, hoặc thậm chí là quá sợ, quá lo lắng về những điều mà thực chất không thể nào xảy ra. Có người sợ đứng nói trước đám đông đến độ nghĩ rằng nếu lỡ phạm phải một lỗi nào đó, họ cảm giác như cả khán phòng sẽ phá lên cười, cả thế giới sẽ lên án, hay phê phán họ, chế giễu họ..

Thực tế thì khi bạn mắc phải một lỗi lầm nhỏ, người ta sẽ quên rất nhanh. Thế giới này thực ra cũng chẳng quan tâm nhiều về mình đâu, vậy nên bạn hãy giống tôi, không để những lời đàm tiếu làm rào cản khiến mình sợ hãi, không dám sống hết mình và cản trở sự phát triển của chúng ta nữa.



72. TẬP CHO CON CÁI TỰ CHỦ VỀ TÀI CHÍNH

Chúng ta thường nuông chiều, chu cấp đầy đủ cho con cái để chứng minh tình cảm của chúng ta giành cho chúng. Nhưng nếu bạn thực sự muốn tốt cho chúng, muốn chúng trở thành một người tốt, một người có ý thức về giá trị của đồng tiền, thì việc cho chúng đi làm thêm từ lúc còn đi học là điều cần thiết.

Con người hiện nay đang sống trong một môi trường quá đầy

đủ, nên phần lớn trong thế hệ sau này lớn lên cùng với tính cách tiêu xài phung phí và sống phụ thuộc vào cha mẹ. Tôi nghĩ rằng nếu các bạn hướng con mình tự chủ về tài chính khi còn trẻ thì bạn sau này sẽ không lo lắng nhiều về việc liệu con cái mình có sống an ổn, hạnh phúc hay không khi không còn bạn bên cạnh. Đây là một trong những nỗi lo lớn nhất trong đời người.



73.

GIÚP ĐỠ MỘT AI ĐÓ MÀ KHÔNG CẦN HỌ PHẢI BIẾT

Để ý, hỏi thăm hay quan sát xem người thân của bạn, những mối quan hệ xung quanh có thể là đồng nghiệp hay hàng xóm đang cần những gì, những thứ nhỏ nhất, vụn vặt trong cuộc sống thôi, có thể là cây viết, cuốn sách... rồi mua cho họ món quà hoặc món đồ có thể giúp giải quyết vấn đề của họ, và âm thầm để trên bàn hay trước cửa nhà họ.



Việc giúp đỡ một ai đó mà không cho họ biết, sẽ cho bạn cảm thấy bản thân là một người ấm áp và nhân hậu. Việc nhìn thấy ai đó nhờ có mình và trở nên vui vẻ hay giải quyết được một vấn đề trong cuộc sống cũng mang lại cho chúng ta niềm vui rất lớn. Và bằng lý do nào đó, đôi khi họ cũng sẽ biết người giúp họ chính là bạn, khiến các mối quan hệ trở nên tốt đẹp hơn và bạn sẽ còn nhận được nhiều điều tốt đẹp những vì những hành động ấm áp của mình.

74. TẶNG SÁCH



Tôi từ lâu đã tạo cho mình thói quen tặng sách, và tôi cũng nghĩ chúng ta nên tạo ra văn hóa tặng sách trong công đồng của mình, đặc biệt là nếu bạn không phải là người giỏi trong việc tặng quà, hay không có thời gian để đi lựa chọn quà tặng mỗi khi đến dịp sinh nhật hay kỷ niệm gì đó của người thân, bạn bè.

Biết đâu cuốn sách hay ho mà bạn tặng cho họ có thể là ngọn nguồn của những sự thay đổi tích cực trong cuộc đời họ sau này. Nếu bạn tặng món ăn, hay trà rượu, và những món quà đắt tiền tôi nghĩ là ẩn tượng để lại sẽ không kéo dài hoặc giá trị mang lại sẽ không tương ứng với số tiền. Còn sách thì mang lại giá trị rất lớn trong khi chi phí bỏ ra không hề đáng kể tí nào. Có niềm vui nào bằng niềm vui khi mang lại thật nhiều giá trị cho cuộc đời?

75. TỔ CHỨC HỌP MẶT

Việc họp mặt chưa bao giờ dễ dàng đến vậy trong thời đại công nghệ hiện nay. Việc lập những nhóm trên Facebook chẳng hạn, có thể giúp tập hợp những người có cùng một sở thích hay đã cùng tham gia một hoạt động, sự kiện nào đó, để trò chuyện, giao lưu, kể cả họp mặt gặp nhau ngoài đời, chia sẻ những khoảnh khắc vui vẻ quay quần bên nhau.



Con người là vậy, chúng ta thích cái cảm giác để có nơi để thuộc về. Không gì khổ sở bằng khi chúng ta sống một cuộc đời cô độc, lẻ loi, và thiếu vắng đi cái gọi là tình bạn trong cuộc đời. Có thể bạn nghĩ rằng bản thân ổn khi ở một mình, và không cần các tương tác xã hội, nhưng bạn sẽ không bao giờ biết rằng việc có bạn bè khắp mọi nơi có thể mang lại niềm vui to lớn đến mức nào.

76. KHEN VÀ KHÍCH LỆ CON



Nghe rất đơn giản nhưng thực ra rất hiếm người như thế. Đối với người Việt Nam, tôi cảm giác chúng ta vẫn còn rất khắt khe với con cái. “Thương cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi” – câu này vẫn đúng nhưng chỉ ở chừng mực nào đó.

Tôi nghĩ rằng, chúng ta nên tôn trọng con cái mình như một con người, như một người bạn. Để thúc đẩy sự phát triển đúng hướng của con cái, chúng ta không chỉ nên khen mà còn khích lệ, để chúng sống trong một môi trường có thể mạnh dạn thể hiện quan điểm, có thể sống hết mình với lựa chọn, với đam mê của chúng. Ngoài ra, đây là một trong những cách khiến cho mối quan hệ của bạn và con trẻ tốt hơn bao giờ hết.

77. DÀNH 30 PHÚT ĐỂ ĐI BỘ



Khoa học đã chứng minh rằng khi chúng ta vận động, cơ thể sẽ giải phóng ra các hormone giúp chúng ta vui vẻ và giảm căng thẳng. Và đi bộ là cách vận động đơn giản nhất mà cũng có thể thực hiện được. Nếu có thể, hãy cố gắng giành ra 30 phút mỗi ngày để đi bộ, bởi đây cũng là một cách để chúng ta ngắm nhìn thiên nhiên, để ý đến cuộc sống xung quanh, đôi khi cũng học được rất nhiều điều. Bạn thử nghĩ xem, không phải ai cũng được

đi bộ, những người không có đôi chân lành lặn đã đành, còn những người có tiền ấy, họ bước chân ra đường là bước lên xe hơi, họ hiếm khi có thời gian để tận hưởng cuộc sống giản dị chung quanh. Và nếu bạn còn thiếu động lực để đi bộ, hãy nghĩ đến con cái của bạn, bởi bạn hoàn toàn có tạo ra thói quen sống lành mạnh cho con cái nhờ tấm gương của mình như cách mà cha tôi đã truyền cảm hứng đi bộ cho tôi vậy.

78. KHÔNG NÊN ĂN GIAN

Có những việc rất nhỏ mà bạn nghĩ là nếu nói dối hay chiêu trò một tí để được lợi thì cũng chẳng gây ra kết quả gì tệ hại gì cho mình và người khác.



Giả sử như bạn bảo con mình nói dối tuổi để bạn không phải trả phí hoặc được giảm giá một số dịch vụ nào đó như đi xe buýt hay đi ăn buffet. Số tiền bạn được lợi là sự mất đi của người khác, dù nó không đáng bao nhiêu, nhưng chính những sự gian manh nhỏ nhặt ấy gieo rắc những mầm mống tồi tệ trong nhân cách của bạn và con cái mình, chúng ta dần cảm thấy thoải mái, dễ dãi trong việc lừa dối người khác và cứ thế bạn sẽ không biết con người của mình sẽ tha hóa đến mức nào. Và bạn nghĩ xem, cuộc sống của những kẻ như thế có thể đẹp như mơ và xứng đáng được đẹp như mơ hay không?

79. BIẾT PHÂN BIỆT CÁC LOẠI ĐỘNG VẬT, THỰC VẬT QUEN THUỘC

Chắc nhiều bạn giống tôi, rất kém trong việc phân biệt các loại chim cá, cây cối, và rau quả. Việc tìm hiểu về những điều xung quanh cuộc sống của mình luôn luôn mang lại những cảm xúc tích cực cho con người, đây cũng là nguồn gốc của mọi phát kiến khoa học từ xưa đến nay.

Bạn thử tưởng tượng khi bạn bước ra chợ, bạn biết con cá này tên gì, hợp nấu với món gì, bước vào công viên, biết hoa này tên gì, và kể truyền thuyết về nó cho mọi người nghe...

Cuộc sống thú vị hơn hẳn đúng không ạ?



80. CHUẨN BỊ SẴN DI CHÚC

Xin các bạn đừng nghĩ về cái chết một cách quá ám ảnh. Cái chết là một đặc ân mà Thượng đế trao cho con người, để chúng ta thấy được giá trị của cuộc sống, trân trọng từng giây phút của cuộc đời. Bạn cứ xem như tờ di chúc như là một phần kế hoạch cho tương lai của mình đi.

Bởi vì bất cứ chuyện gì cũng đều có thể xảy ra, nếu có sự chuẩn bị chu toàn thì chúng ta mới có thể sống an nhiên tự tại hơn, và yêu quý từng khoảnh khắc được sống hết mình để không phải hối hận vào cái ngày chúng ta buộc phải xa lìa cõi đời.



81. NHỚ TÊN NHỮNG NGƯỜI MÌNH GẶP

Trong bất kỳ ngôn ngữ nào, từ mà nghe êm ái, chân thành và dễ thương nhất đó chính là tên của mỗi người. Tôi biết chắc rằng không phải ai cũng có một trí nhớ xuất sắc nhưng tốt nhất, chúng ta cũng nên học cách nhớ tên của những người chúng ta gặp.

Bởi nếu chúng ta cứ hỏi đi hỏi lại tên một người, hoặc cứ nói trống không, dù chúng ta không cố ý nhưng thực chất lại là bất lịch sự.

Học cách tìm những đặc điểm liên quan đến người đó để dễ nhớ và lần sau gặp lại sẽ gọi tên người đó, thậm chí đó là người bồi bàn hay người nghệ nhân làm sushi ở nhà hàng quen thuộc của bạn, điều đó sẽ mang đến cho họ niềm vui khi được người khác quan tâm, dành sự chú ý và con người của bạn cũng sẽ đặc biệt đẹp đẽ trong mắt người khác.



82. LÀ HƯỚNG DẪN VIÊN CHUYÊN NGHIỆP Ở NƠI MÌNH SỐNG



Chúng ta thường mơ mộng, tìm hiểu về những nơi xa xôi xinh đẹp nhưng lại ít khi nhìn thấy điểm hấp dẫn của nơi mình đang sống. Sao không là một hướng dẫn viên chuyên nghiệp tại địa phương mà bạn đang sống nhỉ?

Chủ động tìm hiểu về những danh lam thắng cảnh, nắm lòng những giai thoại về những di tích xưa cũ, địa điểm ăn uống lâu đời, nổi tiếng của thành phố, đất nước mình để có thể tự tin giới thiệu đến những bạn bè khi họ ghé thăm.

Về đẹp luôn ở quanh ta, không cần phải đi xa, gần thôi cũng có thể mang lại niềm vui sướng và tự hào lớn lao.

83. GIỮ RĂNG TRẮNG SẠCH

Răng chúng ta không cần thiết phải đều như hạt bắp nhưng nhất định phải trắng và sạch, bởi đó nói lên chúng ta là những người quan tâm đến sức khỏe răng miệng và có lối sống sạch sẽ. Và khi có một hàm răng trắng sạch, bạn sẽ không ngần ngại tươi cười với người khác, cho bạn sự tự tin khi giao tiếp. Và như tôi đã từng nói, chỉ cần bản thân cảm thấy tốt thì làm bất cứ việc gì cũng tốt cả. Đừng đắn đo nhiều, cứ giữ răng mình thật trắng sạch thôi.



84. ĐỂ ĐỒNG HỒ CHẠY NHANH 5 PHÚT



Việc luôn đúng giờ là một phép lịch sự tối thiểu, thể hiện sự tôn trọng của mình đối với người khác, đồng thời việc này cũng giúp cho chúng ta tự tin hơn về bản thân, không vương phải cảm giác có lỗi khi nói chuyện hay giao tiếp với người đã đợi mình. Có thể đặt đồng hồ nhanh 10 phút hay 15 phút tùy mỗi người, nhưng ý tưởng chung ở đây vẫn là làm cho chúng ta ý thức hơn về thời gian, hạn chế việc hấp tấp, từ đó có thể tận hưởng thời gian trong ngày một cách thong thả hơn.

85.KHÔNG NÊN CẦU TOÀN, SUẤT SẮC LÀ ĐỦ

Tính cầu toàn khiến chúng ta trở nên khắt khe với mọi người và sự việc xung quanh. Chúng ta sẽ cực kỳ khó chịu khi nếu có việc gì đó hay ai đó không làm vừa ý chúng ta. Chúng ta có thói quen kỳ vọng ở người khác phải là một người hoàn hảo, kỳ vọng người bạn đời phải đối xử với chúng ta một cách lý tưởng nhất, trong khi chúng ta nào có như thế. Chúng ta còn hay kỳ vọng con cái phải đứng nhất đứng nhì lớp, trong khi chẳng quan tâm gì đến khả năng và cảm xúc của chúng. Không may là trong đa số trường hợp, chúng ta lại thất vọng, và thế là vô tình tự làm mình khổ.

Vậy nên chỉ cần đẹp là được, vui là được, không cần phải quá chi tiết hay phải tuân thủ nghiêm ngặt những quy chuẩn hoàn mỹ không cần thiết, rồi bạn sẽ thấy cuộc đời nhẹ nhàng, thoải mái và vui vẻ hơn nhiều.



86. BIẾT CHƠI MỘT VÀI LOẠI TRÒ CHƠI

Trò chơi ở đó là những môn trò chơi đòi hỏi trí tuệ nhiều hơn thể lực. Chẳng hạn như là cờ vua, cờ tướng, hay poker, bóng bàn... Miễn là chúng ta đừng sa vào cá cược tiền bạc thì những môn thể thao này hoàn toàn lành mạnh.



Chúng không những là một thú tiêu khiển trong cuộc sống mà còn là cơ hội để bạn có thể luyện tập độ bộ não của mình được nhanh nhạy, sắc bén. Tất nhiên là bạn cũng chẳng cần phải chơi thật giỏi để đánh bại người khác, điểm mấu chốt ở đây là bạn nên biết chơi để cho cuộc sống thêm thú vị, thêm nhiều màu sắc.

TẮT ĐIỆN THOẠI VÀ TV TRONG LÚC ĂN VÀ KHÔNG ĐỂ ĐIỆN THOẠI TRONG PHÒNG NGỦ

Hiện nay, smartphone và TV là thứ chi phối cuộc sống của chúng ta rất nhiều. Đã hai mươi năm nay tôi không hề xem TV. Bởi chúng ta thường xem TV vào giờ ăn tối và sau đó, nhưng đó mới chính là khoảng thời gian mà các thành viên trong gia đình cần sự tương tác để duy trì mối quan hệ tình cảm sâu sắc, chúng ta cần ai đó lắng nghe và

chia sẻ sau ngày làm việc mệt mỏi bên ngoài xã hội.

Và tương tự với lúc đi ngủ, đây là khoảng thời gian mà chúng ta nên dành cho người bạn đời, người bạn cùng ta chia sẻ cuộc sống tuyệt đẹp này, bạn sẽ không tiếc nuối gì khi để chiếc smartphone của bạn bên ngoài phòng ngủ đâu.



88. CẦU NGUYỆN NHIỀU HƠN

Nhưng đừng cầu nguyện chỉ để trúng số hay mạnh khỏe... vì những việc này mang tính may rủi, là những biến cố mà đôi khi chúng ta không thể kiểm soát được. Thay vào đó, sao không mong cho bản thân luôn được sáng suốt hơn, khôn ngoan hơn và kiên cường hơn?

Ở đây tôi không đề cập đến vấn đề tâm linh, hay sự linh nghiệm ở đức tin của mỗi người, mà nhấn mạnh ở việc nếu bản thân mình tập trung nghĩ đến một điều gì đó thường xuyên thì trong vô thức bạn sẽ có những hành động để khiến việc đó xảy ra, đó là theo định luật hấp dẫn.

Vậy nên hãy cầu nguyện mỗi ngày, cầu nguyện để bản thân có những tố chất để thành công, để kiến tạo cho mình cuộc đời tươi đẹp.



89. KHÁM TỔNG QUÁT ĐỊNH KỲ

Tài sản lớn nhất của chúng ta là sức khỏe. Chúng ta thường nghĩ rằng càng lớn tuổi thì sức khỏe càng yếu đi, nhưng chính suy nghĩ đó mới khiến sức khỏe của bạn trầm trọng hơn.



Vì thế, tôi luôn quan niệm ngược lại rằng càng lớn tuổi thì sức khỏe phải càng tốt hơn nữa. Và một trong những cách để làm điều đó là bạn phải đi khám định kỳ, để có thể sớm phát hiện ra những sự bất thường trong cơ thể, từ đó cải thiện và nâng cao sức khỏe của mình sớm nhất và bằng một cách khoa học nhất. Cuộc đời dài lâu mà khỏe mạnh luôn nằm trong tầm với của bạn nếu bạn có thói quen khám tổng quát định kỳ, tốt nhất là 6 tháng một lần.

90. SỐNG NGẪN NẮP

Ngăn nắp ở đây không phải cầu toàn, hay quá kỹ tính, khắt khe, đặt ra quá nhiều nguyên tắc trong cuộc sống, mà là ngăn nắp trong vấn đề tình cảm, ngăn nắp trong công việc, ngăn nắp trong việc sắp xếp cuộc đời mình.

Và tất nhiên, cách chúng ta làm những việc nhỏ sẽ nói lên cách chúng ta làm những việc lớn. Việc ngăn nắp trong những việc nhỏ, từ sắp xếp nơi ở, bàn làm việc, đồ đạc vật dụng, sẽ dần hình thành cho bạn tính cách ngăn nắp mọi khía cạnh trong cuộc sống của mình, làm cho cuộc sống đẹp như mơ.





Mỗi khi có ai đó nói bạn như thế này, bạn như thế nọ, không phù hợp chuẩn mực gì đấy của xã hội, bạn cứ mặc họ, đừng đôi co, đừng thanh minh, đừng nói gì cả ngoài từ cảm ơn để họ thôi nói nữa. Mặc dù chúng ta có thể rất bức tức vì những bình phẩm của họ về bản thân mình nhưng một khi bạn nhảy vào tranh luận để bảo vệ bản thân thì cảm xúc tiêu cực đó sẽ còn tiếp nổi nữa, khiến tâm hồn chúng ta mất đi sự bình yên. Việc không đáp trả họ không có nghĩa là bạn yếu hèn mà là bạn thực sự mạnh

mẽ khi dám phớt lờ những lời nói tiêu cực đó.

Nếu bạn không thể kìm nén được cảm xúc của mình, thì cứ viết cho họ thật nhiều thật nhiều nhưng đừng gửi đi, mà để đấy và đánh một giấc ngon lành. Sau một đêm hăng đọc lại những gì mình viết, bạn sẽ bật cười khi thấy rằng chuyện này chẳng xứng đáng để mình bận tâm đến như vậy.

Cứ cảm ơn và phớt lờ thôi, cuộc đời lúc nào cũng nhẹ nhàng.

92. TRÁNH NHỮNG NGƯỜI TIÊU CỰC

Ở ngoài kia có rất nhiều người tiêu cực, có thể họ cũng là những người trong gia đình hay người ngủ chung giường với bạn, nhưng chúng ta có thể thay đổi họ hoặc dung hòa để phù hợp với họ.

Còn những mối quan hệ khác ngoài xã hội, tuy họ không phải là người xấu, nhưng họ hay than thân trách phận, hay bàn chuyện của người khác, khiến cho bạn mất năng lượng thì hãy tránh xa những người đó, họ chẳng thì mỗi năm gặp mặt một đôi lần choặng nghĩa.

Bạn không thể tưởng tượng nổi những năng lượng tiêu cực của họ có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc đời của bạn lớn đến mức nào. Tốt nhất là bạn cứ tránh xa họ và thay vào đó là vây quanh những người tích cực để có cuộc sống đẹp như mơ.



93. DU LỊCH ĐÚNG NGHĨA

Đi du lịch thật nhiều vào nhưng nếu bạn dự định chuẩn bị những bộ quần áo đẹp, cốt để có được những tấm hình thật oách ở những nơi sang trọng hay mới lạ nào đấy, rồi chỉ để khoe trên facebook thì tôi nghĩ là các bạn hiểu nhầm ý tôi.

Tôi cho rằng du lịch đúng nghĩa không nhất thiết phải tiêu tốn nhiều tiền hay phải đi đến nơi nào thật xa, thật lạ để hưởng thụ. Những chuyến tình nguyện xây nhà, làm cầu cho bà con ở Miền Tây cũng là du lịch. Chuyến đi chỉ để tìm hiểu văn hóa hay học cách làm các món đặc sản của nơi nào đó cũng là du lịch, hay chính xác là du lịch ẩm thực.

Những chuyến đi như vậy cho ta nhiều trải nghiệm hơn bao giờ hết, cho chúng ta mở rộng tầm nhìn và để có thêm kiến thức, từ đó trân trọng cuộc sống tươi đẹp này.



94. TẬP LÃNG MẠN

Tập lãng mạn cho cuộc đời thi vị.



Không đơn giản chỉ là lãng mạn đối với người bạn đời mà là lãng mạn hóa từng chi tiết của khoảnh khắc sống hiện tại. Ví dụ như lắng nghe tiếng róc rách khi rót cà phê, tưởng tượng ra cái công nhọc nhằn của người làm cà phê, thực hiện biết bao nhiêu công đoạn thì ta mới được ly cà phê thơm ngon này, và từ đó thường thức với tấm lòng biết ơn, trân trọng. Hay tắm dưới mưa như một đứa trẻ, đi chân trần trong rừng...

Lãng mạn hóa khoảnh khắc hiện tại đồng nghĩa với việc bạn luôn đi tìm cái đẹp của cuộc đời, trải nghiệm một cách có ý thức và đầy xúc cảm cuộc sống quanh mình.

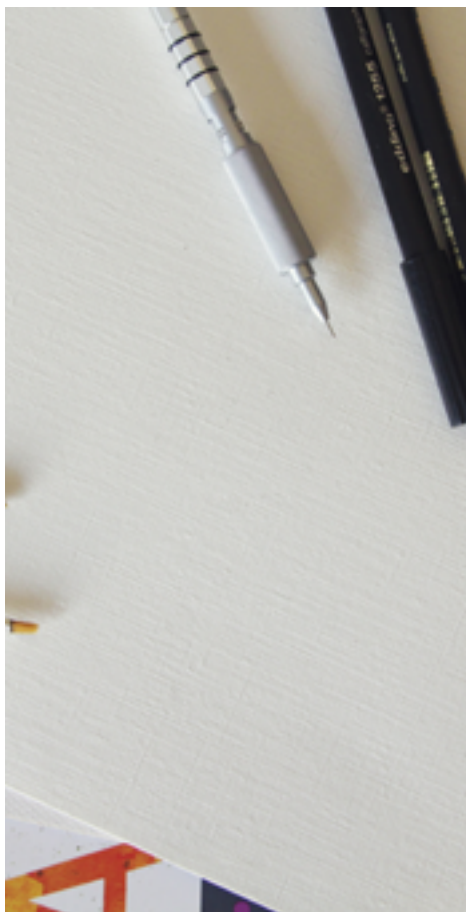
Vẻ đẹp cuộc sống không nằm ở tương lai xa vời, mà nằm ngay ở hiện tại, quan trọng là bạn có muốn nâng niu chúng hay không.

95. THIẾT KẾ NGÀY CỦA MÌNH

Bạn muốn một cuộc đời đẹp như mơ nhưng nếu mỗi buổi tối trước khi đi ngủ mà bạn không biết ngày mai mình phải làm gì thì khoan đi ngủ, nếu mỗi buổi sáng thức dậy mà bạn không biết mình sẽ làm gì thì khoan bước ra khỏi giường. Bởi mỗi ngày là một cuộc đời thu nhỏ, bạn muốn cuộc đời bạn đẹp như thế nào thì bạn phải biết mỗi ngày mình cần phải làm những gì.

Cụ thể ở đây là những việc nhỏ đều đặn mỗi ngày, bởi đây là những việc mà những người thành công trên thế giới này làm để đạt được những thành quả lớn trong đời. Bạn muốn có sức khỏe tốt thì mỗi ngày bạn phải dành ra bao nhiêu thời gian để tập thể dục, giờ nào, tập ra sao, càng chi tiết càng tốt.

Bạn muốn trở thành chuyên gia trong lĩnh vực của mình, thì phải dành bao nhiêu thời gian cho việc trau dồi kiến thức, đọc sách sách gì, nghe video của ai,... khen 10 người mỗi ngày, gọi điện hỏi thăm cha mẹ, bạn bè... bạn hãy viết xuống hết, hãy thiết kế trên giấy như thế và thực hiện mỗi ngày, để mỗi ngày của bạn đều là cuộc đời đẹp như mơ.



96. KHÔNG BAO GIỜ PHÊ PHÁN HAY NÓI XẤU SẾP CỦA BẠN

Nếu không thích họ thì bạn cứ nghỉ, và tìm công việc khác mà làm. Tại sao bạn ghét sếp của mình, suốt ngày đi nói xấu sếp của mình rằng anh ta khó chịu, chị ta bóc lột, rằng thế này thế nọ nhưng hằng ngày bạn vẫn đi làm.



Bạn cho đó là nhà tù nhưng tại sao mỗi ngày bạn cứ phải vào nhà tù đó. Không ai ép bạn cả, đó là sự tình nguyện của bạn.

Nếu muốn cuộc đời đẹp như mơ thì đừng ngần ngại tìm công việc mình thích, làm cùng với những người mình thích, bên ngoài có vô vàn công việc, vị trí vẫn đang trống, tôi tin là chắc chắn sẽ có nơi thuộc về bạn. Nếu bạn không có can đảm để rời bỏ công việc hiện tại thì bạn buộc phải chấp nhận những gì thuộc về công việc này thôi, bao gồm cả người sếp của bạn, không than thở, không đổ lỗi.



97. TRỞ THÀNH NGƯỜI TÍCH CỰC NHẤT VÀ YÊU ĐỜI NHẤT MÀ BẠN BIẾT

Sống làm sao để trở thành người mà khi bạn bè, người thân của bạn được hỏi là đối với họ, ai là người tích cực nhất, yêu đời nhất thì họ sẽ trả lời chính là bạn. Chúng ta đã may mắn được sinh ra lành lặn, vậy thì sao không sống trong một cuộc đời tươi đẹp như mơ?

Một trong những cách dễ dàng để có được cuộc sống đó chính là luôn thể hiện sự lạc quan, tươi vui, tình yêu cuộc đời vô bờ bến và quý mến vạn vật và con người xung quanh. Tôi tin là chỉ cần bạn thể hiện được tinh thần như thế đó thì cuộc đời của bạn chính là một mô phạm của định nghĩa của cuộc sống đẹp như mơ.

98. LUÔN TÒ MÒ VÀ HỎI TẠI SAO

Tại sao con nít hạnh phúc hơn người lớn? Bởi con nít hỏi nhiều hơn người lớn. Đối với chúng thế giới này quá to lớn, lạ lẫm: “Tại sao con mèo có bốn chân vậy ba?” “Em bé từ đâu ra vậy mẹ?” Và chúng cảm thấy thú vị vì tìm hiểu được một điều gì đó. Nhưng khi dần lớn lên, chúng ta đánh mất sự tò mò và ham học hỏi, chúng ta dần trở nên tiêu cực hơn về cuộc sống.

Thực chất bạn chẳng hiểu hết về trái đất và thế giới loài người này đâu. Tại sao bún bò lại có giò heo? Tại sao món này phải chấm nước mắm mà không chấm nước tương? Tại sao nước Ý đi đâu cũng đẹp? Tại sao người Nhật cái gì họ cũng giỏi? Không ngừng đặt câu hỏi tại sao và đi tìm câu trả lời, ta sẽ thấy cuộc đời này luôn thú vị như lúc ta còn bé.



99. ĐO LƯỜNG CON NGƯỜI QUA KÍCH THƯỚC CỦA TRÁI TIM KHÔNG PHẢI TÀI KHOẢNG NGÂN HÀNG.

Chúng ta hay có thói quen đánh giá, đo lường người khác qua vẻ bề ngoài hào nhoáng, bằng chiếc điện thoại họ dùng, chiếc xe họ chạy, qua nhãn hiệu của chiếc đồng hồ họ đeo, qua chiếc giầy xách hay quần áo họ mặc.



Hãy thử thay đổi góc độ xem, đo lường người khác bằng kích cỡ của trái tim họ thì bạn sẽ thấy khác hẳn. Qua những con người có trái tim lớn, chúng ta sẽ học được rất nhiều điều thú vị, bởi đó mới là giá trị đích thực của con người. Còn những hình thức hào nhoáng kia, một ngày nào đó hoàn toàn có thể mất đi.

100. ĐỪNG QUAN TÂM LÀ BẠN ĐÃ KHÔNG CHO CON MÌNH MỌI THỨ TỐT NHẤT.



Mà thử hỏi xem rằng liệu mình đã dành hết tình cảm tốt nhất cho con cái của mình chưa? Chúng ta hay so sánh những cái vật chất, những điều kiện học tập và vui chơi mà những bậc cha mẹ khác cung cấp cho con cái của họ với những gì mình cho con cái của mình, rồi từ đó dần vật bản thân và mất năng lượng trong cuộc sống.

Nhưng chỉ cần bạn nghĩ và dốc hết sức để dành cho con mình thứ tình cảm tốt nhất là được, để từ đó bạn sẽ cảm thấy vui và hài lòng với bản thân, có được năng lượng tích cực cho tâm hồn mình, và đồng thời, bạn cũng có thể lan tỏa năng lượng đó đến với con cái của mình.

101. ĂN ÍT THỊT ĐỎ VÀ ÍT MUỐI, ÍT ĐƯỜNG

Trong văn hóa của người Việt, có lẽ là do quá khứ cực khổ trong chiến tranh nên chúng ta thường khuyến khích mọi người hay con cái “ăn cho no vào”, đặc biệt là những món thịt đỏ.



Chúng ta nên thiết lập lại tư tưởng cho đúng đắn rằng ăn là để nạp những chất dinh dưỡng để nuôi dưỡng cơ thể, để có được sức khỏe chứ không phải để thỏa mãn vị giác, thỏa mãn cơn thèm ăn. Hạn chế ăn muối và đường, còn thịt đỏ nếu được thì nên ngưng hẳn bởi về lâu về dài sẽ dẫn đến những vấn đề về sức khỏe của chúng ta.

Tôi nghĩ rằng đa số các bạn đều nghĩ như tôi, có sức khỏe thì cuộc đời mới đẹp như mơ được. Tôi biết việc kiềm nén sự thèm muốn của bản thân sẽ rất khó, nhưng bạn cứ xem đó là một thử thách để có được cuộc sống dài lâu mà vẫn nhẹ nhàng và trẻ khỏe thì tôi tin bạn sẽ vượt qua một cách dễ dàng.