

LOUISE PRESLEY-TURNER

Bạn muốn có
tương lai như
mong ước?



Đạt tới ước mơ và khám phá
con người thật của bạn

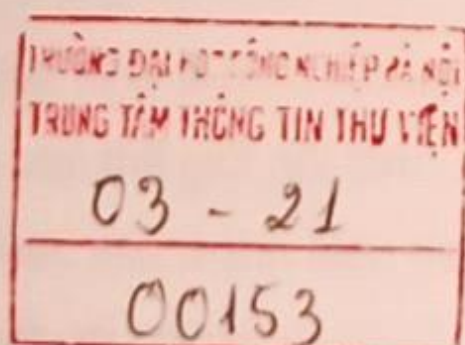


NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC XÃ HỘI

Louise Presley-Turner

Người dịch: LÊ DINH HÙNG

*Bạn muốn có
tương lai như
mong ước?*



NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC XÃ HỘI

Mục lục

LỜI NÓI ĐẦU.....	7
Chương 1: Điếm qua tình trạng hiện tại	15
Chương 2: Bạn thực sự muốn gì?	27
Chương 3: Điều gì đang diễn ra trong đầu bạn?	47
Chương 4: Cách tư duy mới.....	90
Chương 5: Bạn thực sự là ai?.....	134
Chương 6: Khám phá thế giới nội tâm	162
Chương 7: Biến mục tiêu thành hiện thực	191
Chương 8: Đối mặt với sợ hãi.....	220
LỜI CUỐI.....	251

LỜI NÓI ĐẦU

TÔI MUỐN NHẬN ĐƯỢC NHIỀU HƠN TỪ CUỘC SỐNG

Cuốn sách này dành cho bạn nếu:

- Bạn thức dậy vào mỗi buổi sáng với cảm giác mệt mỏi thờ ơ.
- Bạn cảm thấy chán nản về cuộc sống và tự nhủ: “Hẳn phải có một cách nào đó tốt hơn!”.
- Bạn cảm thấy thời gian đang vụt bay và cuộc sống đang trôi qua rất nhanh.
- Bạn hoàn toàn chán nản với công việc hiện tại.
- Các mối quan hệ của bạn đều không được như ý.
- Bạn không thích chính con người mình.
- Bạn biết mình xứng đáng có một cuộc sống tốt đẹp hơn.
- Bạn khát khao hạnh phúc và nội tâm thanh thản.
- Bạn luôn sẵn sàng thực hiện những thay đổi lớn cho cuộc sống.

- Bạn rất cởi mở và quyết tâm tìm ra một lối sống tốt hơn.

Không cần biết bằng cách nào bạn có được trong tay cuốn sách này, có thể bạn đã được bạn bè hay người thân tặng, hay rất có thể bạn tự mua về chỉ vì thích thú với trang bìa cuốn sách trong số hàng trăm cuốn sách kỹ năng sống khác đang nằm trên kệ, tôi cũng muốn bạn biết rằng bạn đang giữ trong tay một cuốn sách có khả năng thay đổi cuộc sống của bạn!

Bạn đã chính thức thực hiện bước đi đầu tiên để tạo dựng một cuộc sống mà bạn biết mình xứng đáng có được. Bạn xác định rõ rằng có những thứ chưa hiệu quả, và sẵn sàng thực hiện một số thay đổi để mọi việc trở nên tốt đẹp hơn. Điều này có ý nghĩa hơn hầu hết những điều nhiều người đã làm trong toàn bộ cuộc đời.

Cuốn sách này được viết nhằm giúp bạn tránh đi theo những lối mòn xưa cũ và đánh thức con người thật của bạn cũng như những điều bạn thực sự khát khao có được từ cuộc sống.

Tuy nhiên, trước khi tiếp tục giải thích kỹ hơn về nội dung và phương thức hoạt động của nó, hãy để tôi chia sẻ với bạn câu chuyện của chính mình cùng với nguồn cảm hứng đã dẫn dắt tôi viết nên cuốn sách này.



TÔI NHỚ NHỮNG BƯỚC NGOẶT TRONG CUỘC ĐỜI TÔI NHƯ MỚI XẢY RA NGÀY HÔM QUA

Giống như hầu hết mọi người, tôi thường xuyên tất bật với đủ thứ việc và thật sự bị mắc kẹt trong guồng quay hồi hải của cuộc sống thường nhật. Vài ngày có vẻ dễ thở hơn so với những ngày khác, nhưng nhìn chung tất cả dường như hoà trộn thành một khối, và năm tháng cứ vùn vụt lướt qua với một tốc độ kinh hồn khiến tôi muốn hụt hơi.

Không phải tôi cảm thấy mình bất hạnh, song tôi cũng không có được niềm hạnh phúc ngất ngây trong cuộc sống. Bề ngoài tôi đã có tất cả những gì nhiều người ao ước, nhưng chắc chắn một điều gì đó đã mất đi. Tôi không thể xác định được đó là điều gì. Tôi có cảm giác tất cả mọi người dường như đều ở trong cùng một lối mòn như tôi, cũng làm những điều tương tự như tôi, và vì vậy tôi gắng thuyết phục bản thân rằng cuộc sống đã và sẽ được an bài như vậy.

Có những lúc nhìn lên bầu trời vào một buổi chiều mùa hè dịu mát vô cùng dễ chịu, tôi đã tự hỏi: “Tất cả những điều này có ý nghĩa gì không? Tại sao chúng ta lại có mặt ở đây?”. Trong những khoảnh khắc hiếm hoi ấy, hoàn toàn không nghĩ ngờ gì nữa, tôi biết chắc bầu trời đã lên tiếng kêu gọi tôi phải đào sâu hơn nữa để tìm câu trả lời và tôi đã nguyện một

ngày nào đó, khi có nhiều thời gian, tiền bạc và trí tuệ hơn, tôi hẳn sẽ tìm ra ý nghĩa và mục đích thực sự của việc mình có mặt trên cõi đời này.

Tôi muốn bạn cũng làm được như vậy! Bởi như thế, cuộc sống của bạn sẽ chuyển sang một bước ngoặt, và thay vì cứ để mặc cho gió đưa đẩy tới bất cứ nơi nào nó muốn, bạn có thể, lần đầu tiên, nắm lấy quyền kiểm soát và tự định hướng cho mình trên con đường đi tới tương lai với những niềm hạnh phúc lớn lao hơn. Điều đó vô cùng đơn giản, nhưng hầu hết chúng ta đã bỏ qua nó bởi chúng ta chưa bao giờ dừng lại trong giây lát để tìm hiểu và phát hiện nó mà thôi!

Tôi nghĩ tất cả mọi người đều sẽ đặt ra những câu hỏi cho bản thân như: "Mục đích của cuộc đời mình là gì? Tất cả những sự việc này có ý nghĩa như thế nào?". Một số thấy dễ chịu khi giả vờ rằng mình không quan tâm, một số khác khoả lấp các trần trở ấy bằng những thú vui vật chất, một số lại đi theo những con đường sai lầm, và cũng có một số đợi cho đến khi đang hấp hối trên giường bệnh mới đặt ra những câu hỏi cơ bản ấy.

Tôi nghĩ rằng những câu hỏi này là một phần trong *lập trình bẩm sinh* hay trong các phân tử ADN của chúng ta. Tất cả chúng ta đều nghĩ đến chúng vào một lúc nào đó, nhưng hầu hết cho phép mình hài lòng với những giây phút ngắn ngủi suy ngẫm về các câu hỏi ấy. Tuy nhiên, quyết tâm tìm kiếm lời

giải đáp cho những câu hỏi trên, chúng ta có được sự khôn ngoan và linh hội cao hơn, những yếu tố sẽ làm thay đổi nhận thức của chúng ta mà kết quả cuối cùng là giúp chúng ta khám phá ra được mình thực sự là ai và từ đó có được những cảm giác mãn nguyện, bình an và hài hoà.

BẠN ĐÃ SẴN SÀNG ĐỂ ĐÀO XỚI SÂU HƠN?

Điều mà tôi đã nhanh chóng nhận thức được là nếu chúng ta có thể tự mình thực hiện thay đổi hoặc chờ đợi ai đó áp đặt sự thay đổi. Lựa chọn hoàn toàn thuộc về chúng ta.

Cuốn sách này nói về việc nắm quyền kiểm soát: quyết định những gì bạn mong muốn từ cuộc sống, hiểu và áp dụng các phương pháp cũng như kỹ năng mới để biến những ước mơ bị quên lãng thành hiện thực và khai mở tâm trí theo hướng hoàn toàn mới mẻ.

SẴN SÀNG TẠO NÊN SỰ KHÁC BIỆT

Có quá nhiều người đọc sách kỹ năng sống, hết cuốn này sang cuốn khác nhưng lại không bao giờ áp dụng những lời khuyên trong đó. Một số khác

có thể cũng bắt đầu vận dụng các kỹ năng vừa tìm hiểu được nhưng rồi lại bỏ ngang vài tuần sau đó do không nhận được những kết quả cụ thể. Tất cả chúng ta đều tìm kiếm những giải pháp nhanh chóng, song tôi lại có một điều vô cùng quan trọng cần nói với bạn: Bạn có một cây đu đủ thần có thể biến đổi cuộc sống của mình, nhưng không ai thông báo cho bạn biết điều đó, nên không bao giờ sử dụng đến. Làm gì có chuyện vô lý như vậy? Tôi sẽ chỉ cho bạn biết cần phải tìm cây đu đủ thần ấy ở đâu và phương cách để có thể bắt đầu sử dụng nó. Bạn có mọi quyền năng mà mình cần, ngay hiện tại, để sáng tạo nên bất cứ điều gì mong muốn.

Từ kinh nghiệm bản thân, tôi biết điều khó khăn nhất khi thực hiện bất kỳ thay đổi nào là việc khởi đầu, nhưng bạn đã quyết định phải tìm ra một hướng đi mới. Tất cả những gì bạn cần làm bây giờ là đọc kỹ từng chương trong cuốn sách này.

NHỮNG ĐIỀU CẦN XEM XÉT TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU HÀNH TRÌNH

TẠO QUỸ THỜI GIAN

Điều quan trọng là bạn phải tìm được cho mình lượng thời gian cần thiết để làm những bài tập trong sách. Các bài tập này đòi hỏi phải có thời gian yên tĩnh để suy nghĩ. Hãy đưa chúng vào lịch trình làm

việc và xác định rõ đâu là lúc bạn có thể dành ra những khoảng thời gian chuyên tâm cho công việc ấy. Và chỉ cần 45 phút một tuần là đủ.

ĐỪNG VỘI VÀ

Chúng ta dành cả cuộc đời để tất bật, hối hả với đủ chuyện. Tôi muốn khuyên bạn nên đi chậm lại. Có tất cả tám chương trong cuốn sách này, và mỗi tuần bạn chỉ nên hoàn thành một hoặc hai chương. Điều chủ yếu là không để rơi vào cái bẫy của sự trì hoãn. Miễn là bạn luôn bền bỉ tiến về phía trước, không việc gì phải vội vàng. Hãy nghiền ngẫm kỹ nội dung từng chương và chuyển sang chương tiếp khi bạn đã thấm nhuần.

NGHIÊN CỨU

Trong suốt cuốn sách, tôi sẽ giới thiệu với bạn một số phương pháp và kỹ năng mới. Tất cả các bài tập ở đây đều được thiết kế và sắp xếp dựa theo những kinh nghiệm của cá nhân tôi. Nhưng dù sao bạn cũng nên thoải mái lựa chọn và nghiên cứu các phương pháp khác. Hãy giữ tinh thần luôn cởi mở.

Khi dấn thân vào bất kỳ cuộc hành trình nào, việc thu hút những người khác cùng tham gia luôn là một ý tưởng hay. Một nhóm hỗ trợ tốt có giá trị vô cùng lớn - và có ý nghĩa quyết định đối với sự thành công của bạn.

LÝ DO KHIẾN TÔI VIẾT CUỐN SÁCH NÀY

Mục tiêu của tôi khi viết cuốn sách này chỉ đơn giản là đánh thức bạn để bạn biết mình thực sự là ai và nhận thức sâu sắc hơn về bản thân. Khi đạt được điều đó, bạn sẽ nhận ra rằng mình đã dành phần lớn cuộc đời dường như để bước đi trong trạng thái mộng du! Cuốn sách này sẽ đưa bạn vào một hành trình khám phá bản thân, sẽ làm thay đổi nhận thức của bạn và mở ra cho bạn một cách tư duy hoàn toàn mới, một thực tế hoàn toàn mới.

Tôi kết hợp việc thực hành tâm linh với các phương pháp huấn luyện thiết thực nhằm đảm bảo đem lại cho bạn những lợi ích tối đa. Hãy nhớ đừng vội vã; chỉ có chúng ta tự gây áp lực cho mình. Hãy tỏ ra kiên nhẫn!



Chương 1

ĐIỂM QUA TÌNH TRẠNG HIỆN TẠI

BẠN ĐÃ BAO GIỜ DỪNG LẠI ĐỂ HỎI ĐƯỜNG?

Trước khi đi đến phần rất thú vị là thiết lập những mục tiêu có khả năng làm thay đổi cuộc sống, điều cần thiết là bạn phải nhìn trực diện vào cuộc sống của mình và thật sự trung thực với bản thân về những gì đang có hiệu quả - và những gì còn *chưa* hiệu quả. Dù việc này khó khăn thế nào đi nữa, bạn bắt buộc phải thực hiện nó trước khi tiến lên phía trước.

Không một ai thực sự muốn thừa nhận rằng mình đã lãng phí nhiều năm cuộc đời cho một công việc không phù hợp, hoặc đã chọn sai con đường sự nghiệp. Thật khó nuốt trôi những chuyện ấy. Nhưng, dù khó khăn tới mức nào, đây là lúc phải hoàn toàn trung thực với chính mình. Hầu hết chúng ta dành