

TÚ GARNER

TÌM VỀ CHÍNH MÌNH

*Hành trình tìm hiểu bản thân
và khám phá điểm đến diệu kỳ*

Hướng dẫn thiền định giúp bạn kết nối với
những khát khao thực sự của tâm hồn mình

<https://tugarnercoaching.com>

Nội dung

Giới thiệu	2
Cuốn sách này nói về điều gì?	2
Chương 1	3
Mình đã đến đây bằng cách nào?	3
Thiền có hướng dẫn số 1 - Mình đã đến đây bằng cách nào?	4
Nhật Ký Chiêm Nghiệm	8
Chương #2	8
Những Phần Hay Nhất Của Tôi	8
Thiền có Hướng dẫn #2 - Nhìn vào Mặt tươi sáng	9
Nhật Ký Chiêm Nghiệm	11
Chương #3	12
Tôi Muốn Trở Thành Ai?	12
Nhật Ký Chiêm Nghiệm	14
Chương #4	14
Tôi Sẽ Là Ai?	14
Nhật Ký Chiêm Nghiệm	15
Chương #5	15
Xây dựng con đường tương lai của tôi	15
Nhật Ký Chiêm Nghiệm	16

Giới thiệu

Cuốn sách này nói về điều gì?

Tất cả chúng ta đều mất kết nối với chính mình vào một thời điểm nào đó trong đời, và đó là điều bình thường. Cho dù bạn đang ở độ tuổi trung niên và con bạn sắp vào đại học; hoặc bạn có con nhỏ và vừa nhận ra rằng đâu đó trong quá trình làm cha mẹ, bạn đã đánh mất chính mình; hoặc nếu bạn đang đối diện với những sóng gió trong hôn nhân; hoặc bạn đang muốn rời bỏ một cuộc hôn nhân bất như ý; hoặc có thể bạn đang sống một cuộc sống do người khác đặt ra cho bạn.

Dù lý do là gì đi nữa, nếu bạn đã từng nhìn vào gương và nghĩ: "Người này là ai? Ý nghĩa cuộc sống của người này là gì và ở đâu?", thì cuốn sách này là dành cho bạn.

Trong vài chương tiếp theo của cuốn sách ngắn này, chúng ta sẽ cùng nhau thực hiện hành trình làm lành với chính mình. Trong hành trình này, bạn sẽ biết thêm một chút về con người của chính bạn. Chúng ta sẽ sử dụng hai phương pháp chính để thực hiện từ đầu đến cuối phần này trong hành trình của bạn, bao gồm: thiền định bằng phương pháp hình dung tưởng tượng có hướng dẫn, sau đó bạn suy ngẫm về câu hỏi và tự trả lời.

Bạn hãy dành thời gian, đọc chậm để tìm hiểu cuốn sách này. Sách chỉ có vài chương ngắn, và bạn có thể đọc hết chỉ trong một ngày, nhưng bạn sẽ không nhận được hiệu quả tương tự như khi bạn dành chút thời gian đọc chậm và nghiền ngẫm. Hãy thử dành ra một tuần chỉ để hoàn thành một chương và để mọi thứ lắng đọng trong tâm trí bạn trong khoảng thời gian đó, trước khi bước tiếp chương thứ 2.

Khi bạn đọc cuốn sách này, bạn sẽ được yêu cầu trả lời các câu hỏi. Bạn vui lòng lấy một cuốn sổ nhật ký hoặc giấy rời để viết ra các câu trả lời - bạn cũng có thể viết blog để khám phá câu trả lời cho những câu hỏi cá nhân này - bất cứ điều gì bạn cảm thấy thoải mái.

Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn phải trả lời các câu hỏi bằng chữ viết – để bạn thực sự nhìn thấy suy nghĩ và cảm xúc của mình trên giấy hoặc màn hình.

Chương 1

Mình đã đến được đây bằng cách nào?

Nếu bạn giống tôi, có lẽ bạn đã tự hỏi mình câu hỏi này hơn một lần trong đời. Chúng ta thật dễ bị cuốn vào cuộc sống xoay vần, và đời cứ mãi đưa chúng ta đi trên những chuyến đi miệt mài. Đôi khi, chúng ta thậm chí không nhận ra mình đã tham gia một trong những chuyến đi đó cho đến khi nó kết thúc và đột nhiên, chúng ta nhìn vào gương và không nhận ra chính mình nữa. Hoặc đôi khi chúng ta nhìn quanh và thậm chí không nhận ra cuộc sống mà chúng ta đang sống.

Có thể công việc đang làm không như chúng ta mong đợi. Có thể đã nhiều năm trôi qua kể từ một ngày quan trọng nào đó trong đời và chúng ta vẫn chưa hoàn thành được những gì mình đã hứa với bản thân vào thời điểm đó. Có thể những mối quan hệ trong cuộc sống của chúng ta không diễn ra như mong muốn. Đến một lúc nào đó, có lẽ mọi thứ dường như đều sụp đổ.

Tuy nhiên, sẽ là thế nào nếu mọi việc đã xảy ra hoàn toàn tự nhiên đúng lộ trình? Có thể bạn đang ở chính xác nơi bạn mong muốn trong kế hoạch cuộc đời mình khi bạn nghĩ ra kế hoạch đó từ 5, 10, 20 năm trước. Nhưng rồi, có lẽ ước mơ hoặc hy vọng của bạn đã thay đổi theo thời gian.

Bạn có nhận ra điều gì quen thuộc ở đây không?

Trong chương này, bạn sẽ làm việc với bài tập hình dung tưởng tượng theo hướng dẫn đầu tiên và trả lời một số câu hỏi dựa trên trải nghiệm đó. Phần chữ dưới đây để bạn đọc tham khảo hoặc tự thu âm nếu bạn thích. Dưới đây là link đưa đến bài thiền trên Youtube. Bạn hãy dành chút thời gian để hít thở sâu vài lần. Nhắm mắt lại, và cho phép tâm trí và cơ thể mình được thả lỏng trong thiền định.

Lưu ý: Không được nghe các bài thiền nếu bạn đang lái xe hoặc vận hành máy móc.

Thiền có hướng dẫn số 1 – Mình đã đến được đây bằng cách nào?

Tôi muốn bạn tưởng tượng một bong bóng to, tròn, gần như trong suốt, nhưng có ánh sáng lấp lánh tuyệt đẹp khi ánh mặt trời chiếu vào bề mặt hình cầu của nó. Bạn có thể nhìn thấy nó không? Hãy nhìn nó trong tâm trí của bạn. Nó xuất hiện rất nhỏ, và nằm trên đầu ngón tay của bạn, thật nhỏ ... thật nhỏ ...

Nhưng đây hoàn toàn không phải là bong bóng bình thường. Nó không mỏng manh chút nào. Nó rất mạnh mẽ. Bạn có thể thử bóp nó bằng ngón tay nhưng nó sẽ không nổ. Bạn có thể cố gắng thổi bay nó bằng hơi thở nhưng nó sẽ chẳng đi đến đâu. Bong bóng này là an toàn và chắc chắn. Bong bóng này chỉ đi đến nơi mà tâm trí bạn muốn nó đi và chỉ mở ra khi trái tim bạn muốn.

Bong bóng này là nơi an toàn cho phần này trong hành trình chữa lành của bạn.

Bây giờ hãy tưởng tượng bong bóng ngày càng lớn hơn. Hãy quan sát bong bóng ngày càng lớn dần cho đến khi bạn đang cầm trên đầu ngón tay mình một bong bóng lớn hơn cơ thể mình. Khi bạn đã sẵn sàng, hãy sử dụng hơi ấm của trái tim mình để mở một khe nhỏ trên bong bóng này và trượt vào bên trong.

Không khí bên trong rất trong lành. Nhiệt độ vừa phải như bạn mong muốn - không quá ấm, không quá lạnh. Bạn có thể thoải mái ngồi hoặc nằm ở đây bên trong bong bóng của mình - an toàn bên trong lớp vỏ không thấm nước của nó nhưng bạn vẫn có thể nhìn thấy tất cả những gì xung quanh bạn. Bạn đang hít thở nhẹ nhàng, bình an.

Bong bóng này sẽ bảo vệ an toàn cho bạn khi bạn du hành xuyên thời gian trong tâm trí để trả lời câu hỏi: "Mình đã đến được nơi đây bằng cách nào?"

Phần này trong hành trình chữa lành của bạn có thể không phải là dễ dàng nhất nhưng nó sẽ có giá trị và bạn sẽ được an toàn trong bong bóng của mình trong suốt thời gian du hành. Bạn có thể du hành xuyên thời gian mà không bị những người xung quanh phát hiện bên trong bong bóng của mình. Sẽ không ai biết bạn đang ở đó. Không có điều gì xấu sẽ quay lại với bạn. Bong bóng của bạn sẽ giữ cho bạn được an toàn, đồng thời cho phép bạn xem tất cả những gì đang diễn ra xung quanh bạn.

Bong bóng của bạn đang bay lên. Vào lúc này, hãy đưa mình xuyên qua trần nhà của căn phòng bạn đang ở một cách kỳ diệu, xuyên qua mái nhà, lên phía trên ngôi nhà của bạn. Lúc này, bạn đã bay cao lên trên thành phố hoặc vùng nông thôn xung quanh bạn. Bạn đã bay lên trời.

Hãy cảm nhận sự tự do khi leo lên độ cao này mà không hề sợ hãi, biết rằng bạn an toàn trong bong bóng của mình.

Hãy hít thở đều đặn, nhẹ nhàng.

Hãy dừng lại ở đây một lát - nhìn xung quanh bạn. Bây giờ là mấy giờ trong ngày? Mặt trời đang chiếu sáng trên đầu, đang mọc hay đang lặn ở phía xa? Hay là mặt trăng ở trên bạn? Có lẽ bây giờ là ban đêm nhưng lại không có trăng.

Bạn thấy gì xung quanh mình? Có tòa nhà hay cây cối không? Có những đám mây trên bầu trời với bạn không? Bạn có tiếng chim hót vang? Bạn có thể nghe thấy những gì? Bạn có nghe thấy tiếng xe cộ và tiếng người hối hả, tiếng đế kêu và tiếng gió lao xao qua hàng cây, hay sự tĩnh lặng và chỉ có tĩnh lặng tuyệt đối không?

Thế giới xung quanh bạn là một phần của nơi bạn đang ở, ngay bây giờ, trong cuộc sống của bạn. Tất cả những điều đã xảy ra trong cuộc đời bạn - những điều bạn đã trải qua ... những mối quan hệ bạn đã tham gia ... những điều bạn đã quyết định ... hay những quyết định được đưa ra cho bạn ... những điều bạn đã học được ... những điều bạn đã quên ... tất cả đều đã đưa bạn đến đây.

Lúc này bên trong bong bóng của bạn, hãy trôi trở lại ngôi nhà của bạn một lúc để quan sát mọi thứ hiện tại trong cuộc sống của bạn như thế nào. Hãy nhìn xung quanh ngôi nhà của bạn. Bạn thấy gì? Một không gian gọn gàng và ngăn nắp với mọi thứ ở đúng vị trí của nó? Hay bạn đang thấy một đống lộn xộn không quan trọng? Nếu bạn nhìn thấy một mớ hỗn độn thì đó là một mớ hỗn độn bản thủ hay chỉ là một mớ hỗn độn thoải mái?

Đó là một ngày bình thường ở nhà bạn. Hãy tìm chính mình bên trong ấy. Bạn ở đâu? Bạn đang ở trong bếp phải không? Hay ở phòng khách? Không gian văn phòng của bạn? Có lẽ bạn đang ở trên giường chăng?

Dù bạn đang ở đâu trong nhà, hãy tìm lại chính mình và dành một chút thời gian để quan sát.

Bạn đang làm gì thế? Bạn đang nấu ăn à? Hay đang dọn dẹp? Bạn có thư giãn không? Hay bạn đang làm việc? Bạn đang chăm sóc ai đó? Hay bạn đang được chăm sóc?

Bạn trông thế nào? Bạn có hạnh phúc không? Hay bạn đang buồn? Tức giận? Bực mình? Chán? Hay bạn đang hào hứng? Có thể trong một ngày điển hình như thế này, bạn đang có nhiều cảm xúc lẫn lộn.

Hãy dành một chút thời gian để quan sát bản thân, nhưng đừng can thiệp. Bạn an toàn trong bong bóng của mình, chỉ ở đây để quan sát.

Khi bạn hài lòng rằng mình đã nhìn thấy tất cả những gì bạn cần, bạn sẽ bay trở lại bầu trời trong bong bóng của mình và sử dụng tâm trí để đưa bản thân xuyên thời gian trở về thời thơ ấu.

Hãy chọn bất kỳ ngày bình thường nào trong thời thơ ấu của bạn để quan sát. Sẽ không sao nếu bạn không nhớ chính xác mọi thứ như cũ - điều bạn đang tìm kiếm ở đây là những cảm xúc mà bạn có khi còn nhỏ và những điều điển hình mà bạn đã trải qua.

Đó là một ngày bình thường ở nhà bạn. Nhìn xung quanh từ sự an toàn bên trong bong bóng của bạn. Bạn thấy gì? Bạn sống ở đâu? Ngôi nhà của bạn trông như thế nào?

Bạn nhìn thấy chính mình trong nhà của bạn như một đứa trẻ. Có ai khác ở đó với bạn không? Nếu vậy thì đó là ai?

Điều gì đang xảy ra trong nhà bạn? Gia đình bạn có đang quây quần không? Gia đình bạn đang vui hay buồn? Họ có tức giận không? Những người trong nhà bạn có thể hiện tình yêu thương và lòng trắc ẩn với bạn không, hay là họ xấu tính và thể hiện sự tức giận? Có thể hành động của họ rơi vào đâu đó ở giữa hai trạng thái này. Hoặc có thể nó là một cái gì đó hoàn toàn khác.

Những người trong nhà bạn đang làm gì vào ngày bình thường này?

Hãy dành một chút thời gian để tập trung vào phiên bản còn trẻ của bạn. Bản thân bạn trông như thế nào? Bạn có đang vui, buồn, tức giận hay bạn có vẻ như đang cảm thấy điều gì đó khác lạ?

Bạn biết phiên bản trẻ hơn này của bạn. Bạn biết người ấy đang nghĩ gì và cảm thấy gì. Bạn trẻ này hy vọng điều gì vào tương lai? Bạn nghĩ tương lai của người trẻ này sẽ như thế nào? Bạn muốn trở thành ai khi còn trẻ?

Hãy dành chút thời gian để quan sát phiên bản trẻ trung của bạn thêm một lúc nữa, sau đó bay trở lại bầu trời trong bong bóng an toàn của bạn.

Đối với hành trình cuối cùng của chúng ta trong bong bóng an toàn này (ít nhất là vào thời điểm hiện tại), chúng ta sẽ đi đến một vài địa điểm khác nhau.

Hãy di chuyển bong bóng an toàn của bạn một cách chậm rãi và có chủ ý, xuyên thời gian và không gian đến một số khoảnh khắc hoành tráng nhất trong cuộc đời bạn - những sự kiện thay đổi cuộc đời mà bạn sẽ không bao giờ quên đã giúp hình thành nên con người bạn.

Đó có thể là những điều tốt đẹp như: sinh nhật quan trọng, khoảnh khắc trưởng thành, tốt nghiệp, khi bạn nhận được một món quà quý giá, hoặc đạt được điều gì đó mà bạn đã nỗ lực, hay khi bạn được chứng kiến một điều tuyệt vời mà đối với bạn khi ấy nó giống như phép lạ, hay khi bạn kết hôn, sinh con, đối mặt với thử thách.

Hãy dành chút thời gian để du hành đến một số khoảnh khắc này - những khoảnh khắc nổi bật nhất trong tâm trí bạn trong cuộc đời.

Hãy cố gắng nhớ lại những khoảnh khắc này theo thứ tự chúng xảy ra - bắt đầu từ những ký ức quan trọng đầu tiên của bạn cho đến thời điểm hiện tại.

Hãy quan sát bản thân khi bạn già đi, khi bạn trải nghiệm những khoảnh khắc này. Bạn đã thay đổi như thế nào qua các năm? Bạn có trở nên mạnh mẽ hơn, dũng cảm hơn không? Hay bạn có trở nên yếu đuối hơn, sợ hãi hơn? Bạn có bắt đầu ít làm việc hơn cho bản thân và đặt người khác lên hàng đầu thường xuyên hơn không? Bạn có bắt đầu gạt người khác ra ngoài và ẩn náu bên trong chính mình không? Bạn có bắt đầu rơi vào những khuôn mẫu tiêu cực trong mối quan hệ của mình hay tìm thấy những khuôn mẫu tích cực? Có thể bạn cứ quay đi quay lại một số điều trong số này - di chuyển theo một hướng trong một thời gian để rồi lại có một loạt sự kiện mới đưa bạn vào một con đường mới.

Hãy dành chút thời gian để dạo quanh quá khứ của bạn. Hãy nhớ rằng bạn an toàn trong bong bóng của mình. Bạn có thể ghé thăm và để lại sau lưng những khoảnh khắc bạn chọn theo ý bạn, không có gì níu giữ bạn trong những khoảnh khắc đó. Nếu bạn cảm thấy không thoải mái chút nào, chỉ cần bay bong bóng của bạn đến một không gian và thời gian mới - hoặc bạn có thể chọn ở lại và nhắc nhở bản thân rằng bạn hoàn toàn an toàn. Cơ thể bạn vẫn ở đây trong thời điểm hiện tại, chỉ có tâm trí bạn đang du hành mà thôi.

Khi bạn cảm thấy rằng bạn đã học được tất cả những gì có thể từ chuyến đi này, hãy bay bong bóng đặc biệt của bạn trở lại thời điểm hiện tại và trôi xuống nhà bạn hoặc bất cứ nơi nào bạn đang ở và quay trở lại thời điểm hiện tại.

Nhật ký chiêm nghiệm

- 1 - Bạn cảm thấy thế nào khi tham gia chuyến hành trình có hướng dẫn đầu tiên trong cuốn sách này?
- 2 - Khi nhìn lại tình trạng cuộc sống hiện tại của mình, bạn cảm thấy thế nào? Nó khiến bạn nghĩ gì về bản thân?
- 3 - Điều gì đã thay đổi giữa con người mà bạn nhìn thấy thời thơ ấu và con người bạn hiện tại?
- 4 - Gia đình của bạn như thế nào khi bạn còn nhỏ? Bạn nghĩ môi trường đó đã ảnh hưởng đến bạn và đưa bạn đến vị trí như ngày hôm nay như thế nào?
- 5 - Khi bạn trải qua những sự kiện quan trọng trong cuộc đời mình, bạn nhận thấy những khuôn mẫu nào? Theo bạn, những sự kiện này và phản ứng của bạn với chúng đã giúp hình thành nên con người bạn như ngày hôm nay như thế nào?

Chương #2

Những phần tốt đẹp nhất trong tôi

Lần này chúng ta sẽ nhìn nhận mọi thứ nhẹ nhàng hơn một chút. Bài thiền có hướng dẫn trong chương 1 có lẽ hơi khó khăn đối với một số bạn - và điều đó không sao cả. Tuy nhiên, lần này chúng ta sẽ tập trung vào những thứ dễ dàng hơn một chút, nhẹ nhàng hơn một chút. Chúng ta hãy nhìn vào những phần mảnh tốt nhất của bạn.

Nếu bạn không biết điểm mạnh của mình thì bạn có thể gặp khó khăn trong việc xây dựng một tương lai tốt đẹp hơn. Biết được điểm mạnh của mình sẽ cho phép bạn sử dụng chúng để xây dựng những điều tốt đẹp và vượt qua những thử thách khó khăn và rào cản phía trước.

Biết điểm yếu của bạn cũng quan trọng. Bạn có thể không coi điểm yếu là “điểm tốt nhất của mình” nhưng điểm yếu thực sự là một tiềm năng được ngưng trệ. Nó đại diện cho một lĩnh vực trong cuộc sống mà bạn có thể tiếp tục phát triển, hay một điều gì đó giúp bạn phát triển. Khi nhược điểm bắt đầu trưởng thành, nó trở thành thứ gì đó lớn hơn, tốt hơn và trọn vẹn hơn. Theo một cách nào đó, điểm yếu giống như một hạt giống - nó có tiềm năng trở thành một cái cây to và khỏe mạnh, miễn là bạn cung cấp cho nó những chất dinh dưỡng cần thiết. Khi biết chăm sóc bản thân đúng cách và thực hành tư duy phát triển, bạn có thể biến điểm yếu thành điểm mạnh một cách đầy tự tin. Bởi vì, thực ra không có điểm mạnh hay điểm yếu, nó chỉ là những chỉ dấu cho biết thực tế hiện tại của bạn, cho biết bạn đang ở đâu mà thôi. Điểm mạnh cho biết bạn đang tốt ở đâu và bạn có thể làm được những gì có thể đoán trước được, điểm

yếu cho biết đây là mảnh đất màu mỡ mà bạn có thể mạnh dạn đầu tư trồng trọt với thành quả bất ngờ.

Đôi khi chúng ta không kịp nhận ra hoặc chúng ta không chịu thừa nhận những tố chất tuyệt vời bên trong mình, vốn là điều chúng ta nên làm.

Vì vậy, giờ đây, mời bạn hãy thực hiện một hành trình nhẹ nhàng và thư giãn. Sau đó, bạn sẽ có cơ hội trả lời một loạt các câu hỏi tự khám phá bên trong chính mình.

Lưu ý: Không được nghe các bài thiền nếu bạn đang lái xe hoặc vận hành máy móc.

Thiền có Hướng dẫn #2 - Nhìn vào những điều tươi sáng

Cuộc sống không phải lúc nào cũng trải đầy màu hồng, nhưng nếu bạn để ý, bạn sẽ thấy rằng luôn có một số điều tốt đẹp xảy ra mỗi ngày. Bản thân từng cá nhân chúng ta cũng vậy. Không ai trong chúng ta là hoàn hảo. Không ai trong chúng ta tốt 100%, và không phải lúc nào chúng ta cũng tốt. Không ai trong chúng ta đạt được và trở thành tất cả mọi thứ mà chúng ta mong muốn trong cuộc sống. Nhưng điều đó không có nghĩa là không có những điều tốt đẹp về chúng ta.

Trên hành trình này, tôi mời bạn hãy tìm đến một nơi hạnh phúc và thoải mái. Nơi này có thể là nơi nào đó bạn đã từng ghé thăm trước đây, hoặc có thể là nơi nào đó mà bạn có thể tự tạo ra trong tâm trí mình.

Nơi này có thể là thực tế - trông giống như một địa điểm có thật trên Trái đất, hoặc có thể là một phong cảnh cổ tích với cây cối màu tím và bầu trời màu cam.

Để đến được nơi hạnh phúc và thoải mái này, bạn sẽ bay lên trời trong trí tưởng tượng của mình. Không cần phải bay lên trong bong bóng như bạn đã làm trong bài thiền trước của chúng ta, mà lần này bạn sẽ đến một nơi nào đó hoàn toàn an toàn chỉ với những cảm xúc và cảm giác tích cực.

Vì vậy, khi bạn đã sẵn sàng, hãy bay lên những đám mây hoặc bầu trời trong xanh trong tâm trí bạn. Hãy dành chút thời gian để tận hưởng cảm giác không trọng lượng của cơ thể khi bạn lơ lửng trên bầu trời - biết rằng bạn hoàn toàn an toàn. Cơ thể bạn vẫn đang ở đây, chỉ có tâm trí bạn đang du hành trên cao.

Hãy nhìn vào thế giới khi bạn trôi nổi trên ấy. Hãy chú ý đến con người, cây cối, và các tòa nhà. Hãy xem nhìn từ xa trông những hình ảnh này thật yên tĩnh và thanh bình như thế nào. Nhưng bạn đang đi đến một nơi thậm chí còn tĩnh lặng và bình yên hơn cho cuộc hành trình này. Khi

bạn cảm thấy sẵn sàng, hãy bay lên bầu trời. Xuyên qua những làn mây trắng, cảm nhận làn sương mù của những hạt mưa tương lai đang nhẹ nhàng vuốt ve khuôn mặt bạn.

Hãy bay vòng quanh trên trời, bên trên trái đất cho đến khi bạn có thể nhìn thấy điểm đến của mình ở bên dưới. Bạn sẽ biết ngay khi nhìn thấy nó - nó sẽ giống như một nơi khiến bạn cảm thấy bình yên, ấm áp, hạnh phúc và an toàn. Có thể bạn sẽ cảm thấy nó đang đến gần trước khi bạn đến đó.

Hãy sử dụng các giác quan của bạn để khám phá vị trí đặc biệt của bạn và khi bạn cảm thấy tự tin rằng mình đã đi qua, hãy cho phép mình từ từ đi xuống từ đám mây xuống mặt đất.

Khi bạn đáp xuống mặt đất, hãy nhìn thật lâu xung quanh bạn.

Nơi đặc biệt của bạn trông như thế nào, có mùi như thế nào, có cảm giác như thế nào? Bạn nhìn thấy màu gì?

Có thực vật không? Có Cây cối không? Có động vật nào ở đây cùng bạn ở nơi chốn bình yên và an toàn này không? Có lẽ bạn sẽ thấy có người. Nếu đúng vậy, họ có phải là những người bạn quen biết không?

*Bạn có thấy các tòa nhà ở vị trí đặc biệt của bạn không? Chúng trông như thế nào? Chúng cao to và chắc chắn, hay nhỏ bé và được làm bằng vật liệu mềm như râu hoặc kẹo bông? - **Hãy nhớ rằng, nơi hạnh phúc đặc biệt của bạn là bất cứ nơi nào bạn muốn, được làm bằng bất cứ chất liệu gì bạn thích!***

Bạn có nghe thấy âm thanh gì không? Tiếng sóng biển lăn tăn êm đềm, tiếng nhạc dịu êm vang lên từ xa, hay có tiếng người đang trò chuyện và cười đùa vắng vắng từ đâu đó vọng lại?

Đây là nơi như thế nào vậy? Những điều gì đang xảy ra ở đây khiến bạn cảm thấy an toàn?

Sau khi bạn dành chút thời gian để quan sát xung quanh nơi an toàn này, hãy nhìn xung quanh cho đến khi bạn tìm thấy một tòa nhà, một hang động hoặc một khu vực đặc biệt nào đó có tường.

Hãy đến khu vực đặc biệt này và đi bộ vào bên trong. Xung quanh bạn, những bức tường được bao phủ bởi những bức tranh - ảnh chụp và hình minh họa. Mỗi bức ảnh và hình minh họa này đều được một người bạn biết dán lên tường. Bạn bè của bạn, gia đình của bạn, hàng xóm của bạn, thợ làm tóc của bạn, hay người phụ nữ tốt bụng làm việc ở cửa hàng tạp hóa.

Và mỗi bức ảnh hoặc hình minh họa này đại diện cho một đoạn thời gian trong cuộc sống của chính bạn. Đây không nhất thiết là những bức ảnh bạn có thể tìm thấy trong thế giới thực - chúng có thể chưa bao giờ được chụp. Nhưng ở nơi đặc biệt này, chúng thực sự tồn tại.

Mỗi bức ảnh này - đại diện cho một thời điểm trong cuộc đời bạn khi những phẩm chất tích cực của bạn được tỏa sáng. Chúng đại diện cho những điều như: số lần bạn đã giúp đỡ người khác; số lần bạn đã làm cho mọi người cười; những điều bạn đã làm để vươn lên; có những lúc bạn đã là một người bạn tốt; những đặc điểm cá nhân của bạn mà bạn yêu thích.

Một số bức ảnh và hình minh họa thể hiện lòng trắc ẩn của bạn, một số thể hiện sự hài hước của bạn. Một số bức ảnh này cho thấy sức mạnh của bạn trong hành động, cả về mặt thể chất hoặc cảm xúc.

Khi nhìn xung quanh những bức tranh này, hãy tưởng tượng bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu có thể chấp nhận tất cả những phẩm chất mà bạn thích này. Hãy dành chút thời gian để ngồi với cảm giác này.

Khi bạn đã sẵn sàng, hãy cất một vài bức ảnh này vào túi và quay trở lại thời điểm hiện tại.

Bạn hãy mở mắt ra, và đây là những câu hỏi cho:

Nhật ký chiêm nghiệm

- 1 - Bạn đã bắt gặp những kỷ niệm nào trên bức ảnh của mình?
- 2 - Bạn nhận thấy những phẩm chất tích cực nào ở bản thân?
- 3 - Mô tả thời điểm bạn thể hiện lòng trắc ẩn trong cuộc sống và tác động tích cực của nó đối với người khác.
- 4 - Mô tả thời điểm bạn thể hiện sức mạnh cảm xúc.
- 5 - Hãy mô tả thời điểm mà sự hài hước của bạn có tác động tích cực đến những người xung quanh.
- 6 - Bạn cảm thấy thế nào khi hoàn thành bài tập này? Bạn cảm thấy thế nào trong suốt cuộc hành trình của mình? Bạn cảm thấy thế nào khi trả lời những câu hỏi này?
- 7 - Bài tập này đã dạy bạn điều gì về bản thân và/hoặc cuộc sống của bạn?

Chương #3

Tôi muốn trở thành ai?

Bây giờ bạn có thể có một chút ý tưởng tốt hơn về con người của bạn. Có lẽ bạn đã nhìn thấy sự thật về niềm tin của bạn về bản thân, về những điều xảy ra trong cuộc sống đã đưa bạn đến vị trí hiện tại, những điều về bản thân mà bạn không thích hoặc muốn cải thiện và những điều về bản thân mà bạn thích và có thể tự hào về mình.

Mặc dù tôi có niềm tin vững chắc rằng ở hiện tại, mọi người trong chúng ta đều đang là phiên bản mà chúng ta cần phải là, ngay đúng thời điểm hiện tại này, nhưng chúng ta ai cũng hiểu về sự thôi thúc bên trong với ước muốn hoàn thiện bản thân. Đây là một nhu cầu rất tự nhiên và chính đáng. Mặc dù chúng ta trở thành chính mình và tồn tại theo cách của mình mà không có khuyết điểm vì một lý do cụ thể nào đó, nhưng tôi tin rằng chúng ta đang tiến hóa và phát triển theo cách riêng của mình. Đôi khi sự tiến hóa và tăng trưởng đó tự nó diễn ra, và đôi khi chúng ta cũng khiến nó xảy ra.

Nếu bạn đã sẵn sàng cho sự phát triển và muốn tự tay mình phát triển, có thể bạn đã biết ít nhất một vài lĩnh vực trong cuộc sống mà bạn muốn cải thiện. Hầu hết mọi người đều coi cuộc sống của họ là những thứ cần được cải thiện, nhưng không nhận ra rằng chính bản thân họ mới cần thay đổi để cuộc sống của họ thay đổi.

Chẳng hạn, bạn muốn có một công việc tốt hơn vào lúc này? Có bạn sẽ nghĩ đến việc mình nên bắt đầu tìm việc mới, tự tin hơn vào bản thân nhằm tìm được công việc tốt hơn, có thể bạn sẽ nghĩ đến việc sẽ can đảm đứng lên chống lại sếp hoặc chủ động học một kỹ năng hoặc ngành nghề mới.

Hoặc, có thể bạn đang muốn có mối quan hệ tốt hơn vào lúc này? Có lẽ bạn sẽ nghĩ đến việc dám đứng lên bảo vệ quyền lợi của mình, giao dịch với những người tích cực, thoát khỏi những vướng víu trong mối quan hệ.

Bạn có thấy tất cả những thứ này đều xoay quanh bản thân con người cốt lõi bên trong của bạn hay không? Bạn cần thay đổi điều gì bên trong mình để những thứ xung quanh bạn cũng thay đổi theo?

Vấn đề ở đây không phải là có điều gì đó không ổn với bạn. Bạn hoàn toàn là chính bạn theo cách của bạn. Tuy nhiên, nếu bạn muốn có sự thay đổi trong cuộc sống của mình, bạn phải bắt đầu từ bản thân, từ con người cốt lõi bên trong bạn.

Thiền có hướng dẫn # 3 - Nhìn về phía trước

Trong hành trình này, tôi muốn bạn tưởng tượng rằng bạn có thể nhìn thấy tương lai của chính mình. Hãy nghĩ đến tương lai lý tưởng mà mình đang mong chờ. Bạn đang mong chờ như thể ai đó đã vẫy cây đũa thần và biến tất cả hy vọng của bạn thành hiện thực - tất nhiên là hy vọng có lý do.

Ở đây chúng ta không nói về việc trúng số hay có điều gì đó viển vông khác sẽ xảy ra. Cây đũa thần này chỉ đơn giản là biến cuộc sống của bạn thành những gì bạn mong đợi. Hãy tưởng tượng rằng, đột nhiên, các mối quan hệ của bạn chuyển hướng theo ý bạn muốn, sự nghiệp lý tưởng của bạn trở thành hiện thực, cảm xúc nói chung trong đời sống hàng ngày là những gì bạn muốn (ngoại trừ một số thăng trầm không thể tránh khỏi).

Hãy dành chút thời gian để ngắm nhìn khung cảnh này - thế giới của những hy vọng và ước mơ của bạn. Đây là nơi bạn cảm thấy an toàn, hạnh phúc, yên tâm và được tiếp thêm sức mạnh.

Bạn cảm giác như thế nào khi ở đây?

Hãy nhìn lại chính mình ở nơi này. Bạn trông thế nào? Quan trọng hơn là bạn hành động như thế nào? Bạn hành động như thế nào khi tương tác với những người trong cuộc sống của bạn - những người quan trọng khác, như con cái, cha mẹ, anh chị em, bạn bè của bạn?

Hãy dành chút thời gian để xem cách bạn tương tác với những người xung quanh.

Hãy nhìn thấy chính mình ở nhà.

Nhìn thấy chính mình tại nơi làm việc.

Nhìn thấy chính mình tại các sự kiện xã hội.

Bạn là người như thế nào?

Phiên bản tương lai mà bạn đang quan sát đang cảm thấy thế nào? Bạn có cảm thấy tự tin, sợ hãi, lo lắng, hạnh phúc, thoải mái, tức giận, hay bình tĩnh không? Bạn sẽ dùng từ nào để miêu tả về con người này?

Phiên bản đến từ tương lai của bạn sử dụng thời gian như thế nào? Có phải bạn làm công việc này để kiếm sống? Nếu vậy thì bạn làm gì đây? Bạn có thích công việc mà người ấy làm không? Phiên bản này có hòa hợp với đồng nghiệp không? Những mối quan hệ đó như thế nào?

Đây có phải là phiên bản có tham vọng trong công việc hay bạn chỉ xem công việc là phương tiện để đạt được một mục đích nào đó?

Hãy cất cánh, bay quanh cuộc sống của bản thân trong tương lai mà bạn tưởng tượng. Hãy đổi cảnh qua lại từ cảnh này sang cảnh khác tùy bạn thích. Chỉ cần ngồi và quan sát chính mình.

Quan sát những người xung quanh bạn. Quan sát suy nghĩ, cảm xúc, hành động, ý định và niềm tin của bạn.

Khi bạn cảm thấy rằng mình đã thu thập được tất cả thông tin cần thiết từ những cảnh này, hãy đưa ý thức của bạn quay trở lại thời điểm hiện tại và trả lời các câu hỏi bên dưới.

Hãy mở mắt và đây là những câu hỏi cho phần:

Nhật ký chiêm nghiệm

- 1 - Bạn cảm thấy thế nào khi hoàn thành bài tập này?
- 2 - Những suy nghĩ nào xuất hiện trong đầu bạn khi bạn quan sát con người lý tưởng của mình trong tương lai?
- 3 - Con người lý tưởng trong tương lai của bạn khác với con người hiện tại như thế nào?
- 4 - Cuộc sống lý tưởng trong tương lai của bạn khác với cuộc sống hiện tại như thế nào?
- 5 - Mối quan hệ lý tưởng trong tương lai của bạn khác với mối quan hệ hiện tại như thế nào?
- 6 - Sự nghiệp lý tưởng trong tương lai của bạn khác với nghề nghiệp hiện tại như thế nào?
- 7 - Bạn nhận thấy điểm khác biệt nào khác về tương lai lý tưởng của mình? Bạn có hành động khác đi, nói khác đi, cảm nhận khác đi, nhận thức khác đi hay không?
- 8 - Bạn cảm thấy thế nào khi quay trở lại thời điểm hiện tại sau khi dành một khoảng thời gian cho tương lai lý tưởng này?

Chương #4

Tôi Sẽ Là Ai?

Bạn đã nhìn thấy tương lai lý tưởng của mình. Rất có thể bạn cảm thấy tuyệt vời khi tưởng tượng về nó, nhưng bạn có thể nhận thấy rằng bạn cảm giác không tuyệt vời chút nào khi rời bỏ nó và quay trở lại thời điểm hiện tại. Điều đó là bình thường. Tất cả chúng ta đều có cảm giác này khi con người mà chúng ta nghĩ mình nên trở thành hoặc muốn trở thành không khớp với

con người mà chúng ta nhận thức về bản thân ở thời điểm hiện tại. Thậm chí còn có một thuật ngữ dành cho nó, đó là sự không nhất quán.

Sự không nhất quán là kẻ thù của khả năng tự đánh giá cao bản thân. Nó cho bạn biết rằng bạn không đủ tốt. Nếu sự không nhất quán của bạn được nuôi dưỡng bởi cảm giác mình không đủ tốt hoặc khi bạn gấn bó quá nhiệt tình với những mục tiêu hoàn hảo, thì điều đó có thể khá là không lành mạnh. Nó cũng có thể gây tổn hại đến ý thức về bản thân của bạn nếu nó dựa trên niềm tin, mong muốn và sở thích của người khác.

Tuy nhiên, nếu sự không nhất quán của bạn xuất phát từ việc trước hết bạn đã biết chấp nhận con người hiện tại của bạn, và chỉ đơn giản là bạn muốn cải thiện bản thân vì bạn tin rằng sự phát triển và thay đổi là những điều tốt, thì đây thực sự có thể là một cảm giác rất lành mạnh và có động lực mạnh mẽ.

Trước khi tiến hành các kế hoạch cho tương lai, hãy cân nhắc những câu hỏi sau.

Nhật ký chiêm nghiệm

1. Khi bạn nhìn vào cuộc sống lý tưởng và bản thân mà bạn đã hình dung trong bài tập trước, bao nhiêu trong số đó dựa trên lý tưởng của chính bạn và bao nhiêu phần dựa trên lý tưởng của những người khác trong cuộc sống của bạn - cha mẹ, giáo viên, đồng nghiệp, sếp của bạn, vợ/chồng, v.v.?
2. Nếu bạn tin rằng cuộc sống lý tưởng và bản thân mình bị ảnh hưởng bởi người khác theo những cách không phù hợp với những hy vọng và mong muốn thực sự của bạn, hãy xem lại câu trả lời cho các câu hỏi trong chương ba theo những lý tưởng lành mạnh và có thể đạt được của chính bạn.

Chương #5

Xây dựng con đường của tôi đi đến tương lai

Bây giờ bạn đã có cơ hội nhìn lại cuộc sống lý tưởng và bản thân mình - THỰC SỰ nhìn vào chúng - bạn có thể bắt đầu vạch ra con đường hướng tới tương lai đó. Bạn có thể đã có một số suy nghĩ sáng suốt về những thay đổi mà bạn có thể thực hiện trong cuộc sống NGAY BÂY GIỜ để bắt đầu. Có lẽ bạn đã bắt đầu thực hiện một số thay đổi đó. Có thể bạn không biết bắt đầu từ đâu - điều đó cũng không sao.

Điều thú vị về cuộc sống là chúng ta có rất nhiều nguồn tài nguyên trong tầm tay. Từ sách và phim tài liệu đến các cố vấn, bác sĩ và những nhà khai vấn – life coach. Từ các khóa học trực tuyến đến trị liệu nhóm. Từ đào tạo về tính quyết đoán đến các buổi hội thảo về cách tự đánh giá cao về bản thân và tìm hiểu về ranh giới cá nhân trong các mối quan hệ. Tất cả các công cụ chúng ta cần đều đang ở ngoài kia và chỉ chờ được khám phá.

Và dưới đây là những câu hỏi để bắt đầu lập kế hoạch và thực hiện các bước hướng tới sự thay đổi đó.

Nhật ký chiêm nghiệm

- 1 - Tôi muốn sử dụng những nguồn lực và công cụ nào để giúp xây dựng tương lai lý tưởng của mình? (liệt kê tất cả)
- 2 - Sắp xếp các tài nguyên và công cụ bạn muốn thử theo thứ tự: thứ nhất, thứ hai, thứ ba, v.v. để không bị choáng ngợp.
- 3 - Tôi có thể nhờ ai hỗ trợ khi tôi nỗ lực hướng tới những thay đổi trong cuộc sống này?
4. Khi nào tôi sẽ kiểm tra tiến độ của mình? (đánh dấu lịch của bạn)

Xin chúc mừng bạn đã hoàn tất ebook này. Nếu bạn nghe audio book, xin chúc mừng bạn đã đi qua 5 giai đoạn phát triển bước đầu trên hành trình khám phá bản thân và xây dựng một cuộc sống đầy ý nghĩa giúp bạn thăng hoa và hạnh phúc. Dù bạn đang làm gì, là ai, đã đi qua bất kỳ trải nghiệm nào, bạn cũng đều mang trong mình những tố chất, những hạt giống phát triển đầy tiềm năng chỉ đang chực chờ ươm mầm và nở rộ. Khi bạn đã cất công đọc hết hoặc nghe hết ebook này, tôi tin rằng bạn đã sẵn sàng háo hức khám phá tiềm năng bên trong để kiến tạo nên những chương tiếp theo trong đời mình, kiến tạo nên một tương lai lý tưởng theo mong ước của bạn. Bởi vì hơn ai hết, bạn xứng đáng được công nhận và tỏa sáng!

Bạn có câu hỏi cần được giải đáp trên hành trình này? Hãy đặt lịch tư vấn miễn phí cùng tôi, và chúng ta sẽ có 30-45 phút trò chuyện thoải mái về con đường mà bạn đang muốn chọn nhé.

[Đặt lịch tư vấn miễn phí | tu garner coaching](https://tugarnercoaching.com)