



Dịch vụ “Độc sách Hiệu quả & Tiết kiệm”

TÌM VỀ SỨC MẠNH VÔ BIÊN



Hãy tưởng tượng bạn đang có một cuộc sống bình thường. Bạn có một công việc ổn định, tương lai sáng lạn. Bạn có một gia đình êm ấm, hạnh phúc. Tài khoản của bạn đủ để không phải lo lắng mỗi khi có sự cố. Từng ngày cứ thế lững lờ trôi qua. Bạn nghĩ rằng mình đã đủ đây, cuộc đời đã trọn vẹn. Và rồi ĐỪNG MỘT CÁI. Bạn bị đột quỵ. Một cơn đau khủng khiếp thành linh ập đến, quật ngã cơ thể (vốn bình thường như bao cơ thể khác) của bạn.

Câu chuyện ấy, hình ảnh ấy có thể là của bất kỳ ai trong xã hội hiện đại. Khi đó bạn sẽ làm gì? Nằm trên giường bệnh, bất lực nhìn cơ thể dần yếu đi, tinh thần dần kiệt quệ, nghĩ rằng số phận mình đã an bài, rằng đã đến lúc giã từ cuộc sống? Nhân vật **Julian** trong cuốn sách “**Tìm về sức mạnh vô biên**” (tựa gốc “The Monk who sold his

Ferrari”) của **Robin S.Sharma** không nghĩ vậy. Ông không dễ dàng chấp nhận sự an bài đó. Ông quyết đi tìm lời giải khác cho cuộc đời của mình.

Con đường mà Julian chọn là hệ thống giải pháp **Sivana** xuất phát từ những nhà hiền triết sống trên dãy núi Himalya hùng vĩ. Hệ thống này được gói gọn trong một bức tranh sống động, mang đậm tính triết lý phương Đông như sau:

Bạn đang ngồi giữ một **khu vườn** với rất nhiều khóm **hoa hồng** tỏa hương thơm ngát. Cảnh vật xung quanh tĩnh lặng tuyệt đối. Giữa khu vườn là một **bảo tháp** sáu tầng. Bất ngờ, sự tĩnh lặng của khu vườn bị phá vỡ bởi tiếng cửa kéo kẹt. Từ trong bảo tháp, một **võ sĩ** sumo bước ra. Anh ra đeo một **chiếc đai** màu hồng quanh lưng. Khi đi tản bộ trong vườn, bất ngờ anh dẫm phải một **chiếc đồng hồ** vàng của ai đó để quên và ngã sóng xoài, bất tỉnh trên mặt đất. Một lúc sau, người võ sĩ tỉnh dậy nhờ hương thơm dịu nhẹ của những bông hoa đang nở rộ trong vườn. Anh nhìn sang trái và hết sức kinh ngạc trước những gì

đang diễn ra trước mắt. Xuyên qua những bụi cây ở góc vườn là một **con đường trải đầy kim cương** lấp lánh. Người võ sĩ tiến về phía con đường đó và bước đi về thế giới của niềm vui và hạnh phúc bất tận.

Khu vườn tượng trưng cho tâm trí, bảo tháp là mục đích sống, võ sĩ mang sức mạnh của khao khát không ngừng hoàn thiện, chiếc đai giúp liên tưởng về kỷ luật, đồng hồ cho bạn biết giá trị của thời gian, hoa hồng nhắc bạn luôn cống hiến hết mình, con đường kim cương là sự trân trọng cuộc sống hiện tại. Đó là chính là bảy dấu hiệu giúp con người xây dựng một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Sau đây là những phương pháp mà Robin Sharma đưa ra giúp bạn rèn luyện để đạt đến cuộc sống đủ đầy, trọn vẹn.

Trái tim hoa hồng – làm chủ tâm trí

Tìm một nơi hoàn toàn tĩnh lặng, gần gũi với thiên nhiên nếu có thể. Dùng một bông hoa hồng tươi, đặt nó phía trước sao cho có thể nhìn một cách rõ ràng và bao quát. Tập trung quan sát bông hoa. Mục tiêu của bạn là nhụy hoa, đó chính là trái tim của nó. Hãy hình dung, để đến được những cánh hoa, bạn phải vượt qua những cái gai của nó. Khi chạm đến cánh hoa, hãy để ý kỹ màu sắc, kiểu dáng, từng đường vân và cố gắng cảm nhận hương thơm rất nhẹ tỏa ra từ nhụy hoa.

Suy nghĩ đối lập – giải tỏa lo âu khỏi tâm trí

Tâm trí của chúng ta đóng vai trò như một máy chiếu khổng lồ, trong đó mỗi ý nghĩ là một trang thông tin. Khi trên màn chiếu xuất hiện một hình ảnh tiêu cực, hãy xóa nó đi và thay thế bằng một trang tích cực hơn. Quá trình này thực hiện qua hai bước: Nhìn vào suy nghĩ của mình và thừa nhận đó là điều tiêu cực. Sau đó, đánh giá lại những gì mình đã trải qua và từ từ thay thế bằng suy nghĩ tốt đẹp hơn.

Bí mật hồ nước – bày tỏ khát vọng



Hồ nước trong triết lý phương Đông là sự phản chiếu tâm trí con người. Phương pháp này dựa trên nguyên tắc: Vạn vật trong tự nhiên đều được sinh ra hai lần, một lần trong suy nghĩ của con người và một lần tái sinh trong thực tế. Vì vậy, nếu muốn thay đổi điều gì đó trong thực tế, hãy bắt đầu hình dung nó trong tâm trí mình. Hãy chọn một nơi yên tĩnh, hoàn toàn cắt mọi liên lạc với thế giới bên ngoài. Thả lỏng cho đến khi cảm thấy cơ thể thư giãn. Bắt đầu hình dung về điều bạn khao khát. Bức tranh đó phải thật chi tiết, sống động đến mức khiến bạn hưng phấn như khi chơi môn thể thao mình yêu thích.

5 bước hoàn thành mục tiêu

1. **Hình dung** ra điều mình muốn trở thành.