



Leader in solutions

Thành công và hạnh phúc nằm trong tay bạn

Th.S Nguyễn Mai Chinh



Leader in solutions

**Hãy tin từ sâu thẳm trái tim mình rằng bạn
sinh ra để thực hiện những điều vĩ đại “Joe
Paterno”**



Ths. Nguyễn Mai Chinh



Leader in solutions

Một người thầy tuyệt vời cũng là một nghệ sĩ tài ba

Giáo dục chính là môn nghệ thuật vĩ đại nhất vì chất liệu sáng tạo của nó là tâm hồn và tinh thần của con người – John Steinbeck





Những người vĩ đại là người thấy sức mạnh tinh thần lớn hơn bất kỳ lực lượng vật chất nào, tư duy này thống trị thế giới”

“Ralph Walplo Emerson”





Chúng ta cần nắm được những quy luật để có được tất cả mọi thứ và thực hiện nó một cách thông minh và bạn sẽ có tất cả





Leader in solutions

Tám kỹ năng thiết yếu để có được việc làm

- 1. Làm việc tích cực
- 2. Lắng nghe thấu hiểu
- 3. Phong thái lạc quan
- 4. Ra quyết định 
- 5. Thích nghi và ứng biến nhanh
- 6. Tư duy sáng tạo
- 7. Quản lý bản thân và tinh thần tự tôn
- 8. Lập kế hoạch và quản lý thời gian

12 Quy luật để hạnh phúc- thành công- giàu có

- 1. Mục tiêu, khát khao – Giá trị
- 2. Giữ sự tĩnh lặng, điềm đạm
- 3. Quy luật cho và nhận
- 4. Bạn không thể cho thứ mình không có
- 5. Lạc quan “Không bức mình, oán giận nữa”
- 6. Không thể giải quyết vấn đề khi bạn tạo ra nó
- 7. Nghệ thuật yêu thương bản thân, Sức mạnh tha thứ
- 8. Bảo vệ năng lượng kết nối nguồn: giàu có, thịnh vượng
- 9. Khẩu lệnh tiềm thức và câu hỏi trao quyền lực
- 10. Phương pháp tập trung cao độ
- 11. Sức mạnh dự định – thiên tài trong bạn
- 12. Lập kế hoạch–làm việc hiệu quả “ 1h=7h”





Leader in solutions

❖ Hết ngày này qua tháng khác chúng ta nghe những câu: Thời buổi khó khăn quá, làm ăn lỗ, tuyển sinh? Thất nghiệp, mất việc,,không có tín hiệu cho sự thịnh vượng người này truyền tai người kia và trở thành **giai điệu chung của toàn quốc gia**? Làm cho hàng triệu sv tin rằng sẽ chẳng có một ngày mai tươi sáng -> **Khăng khăng là khó khăn, thất nghiệp**



- ❖ Chúng ta thường đạt được những gì chúng ta tiên đoán: **Ý thức làm giàu mạnh mẽ**
- VD: Thành tựu vĩ đại của Howard Thonrston:
 - Cứ mỗi lần bước ra sân khấu, lặp đi lặp lại với chính mình – Ông sẽ có buổi biểu diễn hấp dẫn nhất dành cho khán giả
- > Lòng tin đó đã đưa ông lên thành triệu phú của nước Mỹ.



Leader in solutions

G-BI

Chúng ta hoang phí cuộc đời mình trong ngục tù của những suy tưởng không có chủ đích, hay những lo sợ triền miên.





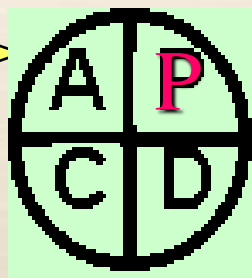
Leader in solutions

Làm thế nào để thay đổi con người?

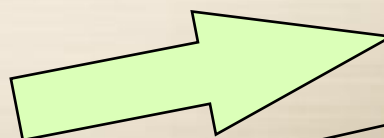
Thức dậy với cảm giác
kiệt sức về thể xác,
Cạn kiệt cảm xúc,
Mệt mỏi tinh thần

Nhàm chán
và bất an

Những tư
duy không
chủ đích



QMS



GET UP NOW

Tin tưởng vào những
điều tích cực



Chuyên môn: Nâng cao năng lực làm việc

Văn hóa: Nâng cao năng lực làm người



**Photo: University of Nottingham*

“Bằng cấp nói cho nhà tuyển dụng biết bạn là ai. Năng lực của bạn nói cho cả thế giới biết bạn là ai.” - Nguyễn Quang Nam

- **Thái độ, đạo đức và sự tử tế đó là nền tảng văn hóa.**
- **Trình độ không bằng thái độ giáo dục và sự học vấn của họ**



Leader in solutions

Kỹ năng thứ 1

Làm việc tích cực



“Bạn nghĩ về điều gì nhiều nhất điều đó nhất định sẽ xảy đến với bạn”

Tâm nguyện – Tâm hạnh

Ths. Nguyễn Mai Chinh



Leader in solutions

I. MỤC TIÊU

**Xác định bạn là ai trên cuộc đời này? Mục tiêu chính xác của bạn?
Ý nghĩa của cuộc sống? Bạn muốn đi đến đâu?**

KHAO KHÁT MÃNH LIỆT?



**Hình dung ra điều
bạn thực sự muốn?
Cụ thể hóa bằng con
số? Hình ảnh**

**Tinh thần chính là nguồn gốc của sức mạnh
-Bạn lo sợ điều gì điều đó sẽ đến với bạn – Ý
nghĩ sợ hãi có sức mạnh to lớn tạo ra những
rắc rối**

Câu trả lời là then chốt quyết định cuộc đời bạn



Leader in solutions

Đại nhân

Cống hiến, phục vụ, hi sinh

Đâu là điều bạn **khao khát** nhất trong những điều bạn khao khát nhất trên đời này? Andrew...



- **Bạn sống vì một lý tưởng cao đẹp hay chỉ thoả mãn cái tôi của mình và điều kiện vật chất nhất thời**
- **Gieo hạt mà ít khi để ý hạt giống như thế nào?**





Nhìn sâu vào các câu hỏi?

G-BI

Tôi là ai? Ý nghĩa của đời sống là gì?

Tại sao tôi có mặt trên cuộc đời này?

Mục đích tối hậu của đời sống là gì?

Mục đích cuộc đời



Leader in solutions

Ý NGHĨ – HÀNH ĐỘNG – TƯ DUY

Con người nghĩ thế nào trong lòng họ họ sẽ trở thành như thế “Vua Salomom”

Mọi thành tựu vĩ đại nhất của con người đều

không do một cá nhân tài giỏi nhất tạo ra mà bởi những con người sẵn sàng đối mặt thử thách lớn nhất, vượt lên chúng -> Điều này chỉ có thể xảy ra nhờ **niềm tin**



XOM Hoa tươi 300

-Chúng ta đang ở ngưỡng cửa tri thức về sức mạnh tinh thần

(Robert Gault)

- Càng tin vào chính mình bạn càng đạt nhiều thành tựu**
- Ý nghĩ làm con người mạnh mẽ hơn hay hủy hoại bạn**
- Niềm tin là ngọn đuốc thần kỳ - Tăng 3,4 lần thu nhập**

Kiên nhẫn suy nghĩ với khoảng lặng



Mục tiêu- khởi điểm của mọi thành công

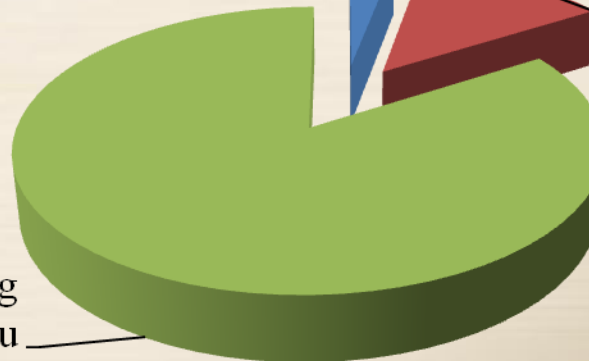
Sự khác nhau giữa người có mục tiêu và không có mục tiêu

Mục tiêu cuộc đời bạn là gì??

3% Có mục tiêu và viết ra giấy

13% Có mục tiêu, không viết ra giấy
13%

84% không có mục tiêu



➤ 20 năm sau Đại học Yale tiếp tục khảo sát xem mức độ thu nhập của 3 nhóm

Kết quả kinh ngạc: Thu nhập nhóm có mục tiêu 3% cao gấp 32 lần so với thành công của 2 nhóm còn lại





Leader in solutions

G-BI

**1. Biết những gì
bạn muốn?**

Thiết lập mục
tiêu, dự định

**2. Hành động để
thu hút nó**

Vui vẻ với dự
định đó
Hình dung, cảm
nhận quả kết quả
hoàn thành

**3. Quên đi sự tuyệt
vọng, sợ hãi ->**

Hạnh phúc chào
đón niềm vui

Mục tiêu?



Bắt lửa- Đốt cháy mong muốn Thay đổi trong nội tâm-> thay đổi bên ngoài

Khi nào bạn cảm thấy 2 cảm xúc rất mạnh: yêu thương < sợ hãi

Năng lượng người bạn sẽ nóng lên – Cảm xúc

**Cảm nhận năng lượng điều bạn muốn làm, muốn trở thành,
muốn có rất vui vẻ**



Cảm nhận được sự giàu có sẽ tạo ra giàu có – Joseph Murphy



Leader in solutions

Nguồn cảm hứng

Làm việc, diễn thuyết bằng trái tim không phải bằng đầu”



AI LÀ NGƯỜI TRUYỀN CẢM HỨNG?

Ai ảnh hưởng đến bạn? Tầm ảnh hưởng?



“
SV





Bí mật về tiền bạc



1. Tiền bạc thích tốc độ cao:

Tiền đến với ai hành động nhanh: Trong khi người khác đã nỗ lực thực hiện kế hoạch >< Suy nghĩ, đặt câu hỏi, nghi ngờ, lười biếng nín chân bạn, tiền sẽ đến với người xếp hàng phía sau bạn.

2. Tiền đến chỗ đông đúc



Leader in solutions

Lối đi tắt để tạo ra cuộc sống như bạn muốn

**Rung cảm sâu
sắc với vẻ đẹp
thiên nhiên**

**Nhìn người
khác bằng cặp
mắt yêu
thương vô hạn**

**Bí mật2:
Hãy hạnh
phúc ngay từ
bây giờ**

**Cảm nhận tinh
túy của tình
yêu thương và
lòng biết ơn?**

**Nếu hạnh phúc
ngay từ bây giờ, tại
thời điểm này bạn
sẽ đạt được tất cả
những gì bạn
muốn**

**Tình thương yêu
và vẻ đẹp này là
bản chất thực
của bạn**

**Bất kỳ điều gì ta làm đều là
làm cho nó trở nên hạnh phúc**



Leader in solutions

G-BI

Một năng lượng mạnh mẽ-
lòng biết ơn
Cảm thấy biết ơn về bất kỳ điều gì
Cảm ơn sự giàu có, thu hút sự giàu có nhiều
hơn





Leader in solutions

“Xin cha hãy tha thứ cho những kẻ ấy vì họ không hề biết những gì họ đang làm”



To be rich is not what you
have in your bank account,
but what you have in your

Heart



o đăng lên facebook:
ơn giản thế này thôi!”
bữa ăn đơn giản đó,
óp từng đồng bạc lẻ?

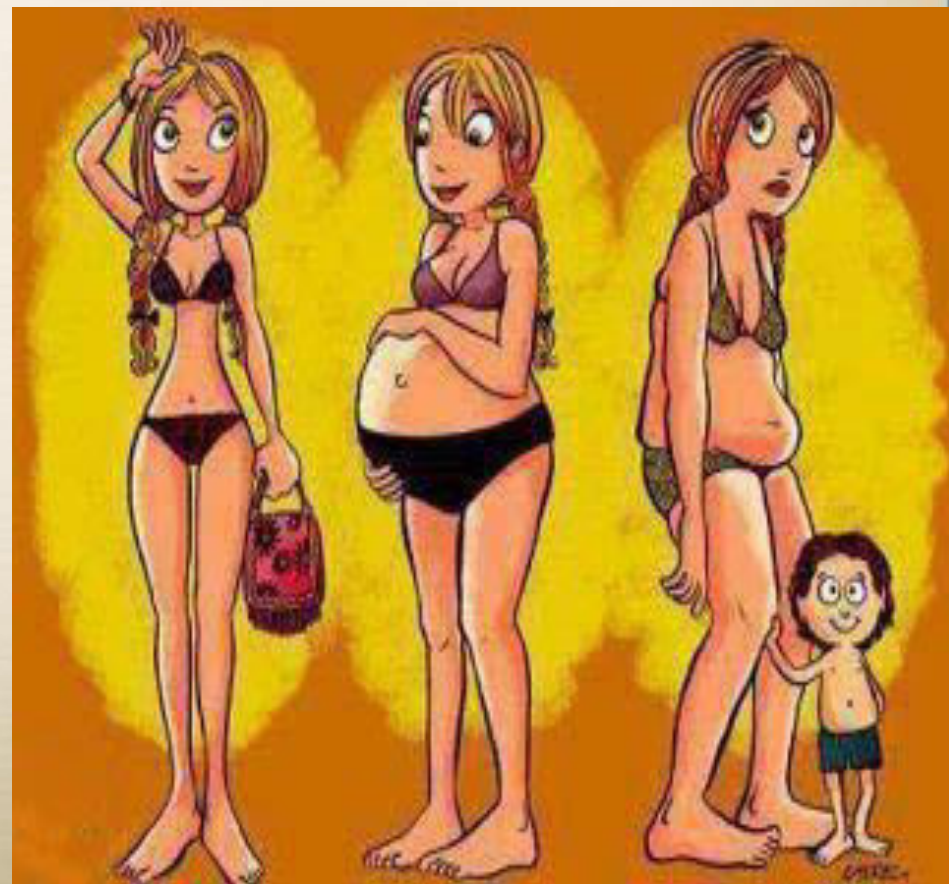


Ths. Nguyễn Mai Chinh



Nâng cao nhân cách? Mài dũa tâm hồn

Động lực? Cảm ơn?





Lòng biết ơn là một công cụ tuyệt vời kích hoạt tác nhân thu hút

**Bí mật 2: Bạn không cần bất kỳ điều gì khác
để được hạnh phúc ngay từ bây giờ
Bạn có thể chọn để được hạnh phúc**

**Viết ra những
điều bạn biết
ơn?**





Lòng biết ơn là một công cụ tuyệt vời kích hoạt tác nhân thu hút

**Khi thực sự hạnh phúc, bạn sẽ tự nhiên vui
vẻ, tốt bụng và ân cần**

**Viết ra những
điều bạn biết
ơn?**





Một năng lượng mạnh mẽ-
lòng biết ơn
Cảm thấy biết ơn về bất kỳ điều gì
Cảm ơn sự giàu có, thu hút sự giàu có nhiều
hơn



HOÀN THIỆN CON NGƯỜI CÒN HƠN HOÀN THIỆN SỰ NGHIỆP

Leader in solutions

Nhân cách con người được hoàn thiện thông qua công việc

“ Ông Mymiya phong thái đỉnh đặc uy nghi, thần sắc cao quý”

Trong thế giới đầy cám dỗ điều quan trọng là phải làm việc cần mẫn mỗi ngày+ tập trung cao độ cho công việc trước mắt



Nhiều người muốn làm ít hưởng nhiều, sống nhàn hạ, theo sở thích nhất thời và coi đó là cuộc sống đáng để sống ->< Lao động nâng cao giá trị con người



Leader in solutions

Lao động chuyên cần- tập trung cao độ

Biến suy nghĩ thành hiện thực- suy nghĩ đến cùng, quên ăn quên ngủ



www.freszwall.com

“Bạn nghĩ về điều gì nhiều nhất điều đó nhất định sẽ xảy đến với bạn”
“Nung nấu suy nghĩ mãnh liệt” - khát vọng cháy bỏng



Leader in solutions

Bí mật sau cùng thu hút bất kỳ điều gì bạn muốn



© 2010 Y. M. Ahlstrom

www.sparkleofnature.com

Nhận thức rõ ràng

Khi rõ ràng bất kỳ niềm tin nào trong bạn về những gì bạn muốn thu hút, bạn sẽ thu hút được nó.

Vui vẻ với những gì mình đã có

Hãy hạnh phúc ngay bây giờ



Leader in solutions

II. GIÁ TRỊ

GIÁ TRỊ CỦA BẠN LÀ NHỮNG GÌ MÀ BẠN TRỞ THÀNH



- Bạn luôn tìm cách đi đâu? thay vì biết mình ở đâu? **“Hết xăng”**
- Lãnh đạo **mắc lỗi – Nhận lỗi**
- Xác định chắc chắn những gì bạn muốn?
- Top 5% người thành công **rất rõ ràng về những điều họ muốn** đạt được
- Người không thành công: mục tiêu không rõ ràng, không định hướng.



Giá trị của bạn

Mang lại lợi ích lớn nhất

Chất lượng tốt nhất

Cống hiến nhiều nhất

Yêu công việc đó nhất

Dành thời gian nhiều cho nó nhất

Được mọi người ghi nhận

Bạn sẽ cực kỳ thành công trong cuộc sống.Ng



Người ta không thuê **người lao động kỹ năng**
dưới mức trung bình

2 cách làm việc: “nghèo” làm cho xong
“Giàu” làm việc tạo ra giá trị





Leader in solutions

Thói quen sống người giàu - người nghèo



Người
nghèo



KHÔNG HÀNH ĐỘNG

Cuộc sống toàn tạo ra đau khổ

Không chịu trách nhiệm – không thành thật, làm qua loa – **Bỏ
lỡ cơ hội**

Tự nguyện đóng vai nạn nhân

Thói quen: **Đổ lỗi, than thở, biện minh, oán trách,**
Chú tâm vào những **rắc rối, phiền toái** không đâu



HÀNH ĐỘNG

Tôi tạo ra cuộc đời tôi

Chịu trách nhiệm- Làm xuất sắc
Luôn đón cơ hội

Kiểm soát bản thân và cuộc đời
Hạnh phúc, thành công, yêu thương

Người
giàu





Leader in solutions

TIÊU CỰC CHẢY ĐI - TÍCH CỰC TRÀN VÀO GIÀU - NGHÈO- ẮC



LUẬT ĐỀN BÙ

- Tình yêu thương, cảm xúc, trí tuệ
- Tâm nhìn, **xác định**, sự **cần mẫn**
- Niềm tin, năng lực, sáng tạo
- Sự bình an, hạnh phúc, cống hiến
- Khích lệ, nguồn cảm hứng-Giàu**

- Không xác định**, sợ hãi, **buông thả**
- Sợ nghèo, **chỉ trích**, ồm, mất tình yêu
- Sợ chết, già, miên man, vô cảm, **sát sinh**
- Tham lam **“tôi”**, đồ kỵ, sống như **bất tử**
- **Hưởng thụ - lười nhác- nghèo –chết**

LÔI KÉO

- Tự mãn – tự cao tự đại – Tâng bốc
- Thất bại – khó khăn – **buông thả**
- Phá vỡ tinh thần – Hủy hoại tự tin, lòng nhiệt tình
- Đuổi mục tiêu **xác định**?
- Khép trí tưởng tượng
- Hối lộ: tình yêu, ham muốn, tham tiền, bạc.
- Đưa mọi cơ hờn dỗi, than thân trách phận



**Miên man? không biết mình đi đâu?
Muốn gì? Làm gì? Vay làm gì?
Hoang tưởng, vẽ ra viễn cảnh vô lý**



Viết ra tương lai của bạn

**1. Tưởng tượng
rằng bạn đã có
những gì bạn
muốn**

**2. Viết ra viễn
cảnh mô tả nó
Mô tả cụ thể sao
cho bạn cảm
nhận được**

**3. Cảm nhận kết
quả thành công,
hiểu, trải nghiệm**

**Phương pháp thôi thúc xác
lập mục tiêu**



Leader in solutions

SUY NGHĨ

Cội nguồn của mọi hành động là suy nghĩ



Một người muốn thay đổi



Suy nghĩ phải thay đổi

- ✓ *Thay đổi suy nghĩ bạn sẽ thay đổi cuộc đời mình “Emerson”*
- ✓ *Thay đổi mong đợi, bạn sẽ thay đổi những gì xuất hiện trong cuộc đời bạn*





Leader in solutions

TRÍ TUỆ NẴM SÂU THẨM TRONG TÂM VÀ TIM

Nếu tin ắt bạn sẽ có “Ngạn ngữ la tinh”

CTTC: Tư duy x Nhiệt huyết x Năng lực

(-) = 60 x (-30) x (-10)

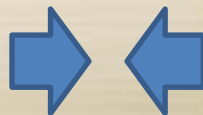
(+)= 30x 60x 10

Trí tuệ nằm sâu trong tâm và tim

**TÍCH CỰC- GIÀU SANG
TUYỆT VỜI- TỐT ĐẸP**



**BÌNH AN- HẠNH PHÚC
NIỀM TIN**



**TIÊU CỰC- NGHÈO KHỔ
TỒI TỆ- KHỦNG KHIẾP**



**THẨM KHỐC- ĐAU ĐỚN
SỢ HÃI**



CẢM XÚC- ĐỘNG LỰC -TÌNH YÊU THƯƠNG

Trí tuệ được tinh tấn, lòng từ bi và tình yêu thương sẽ nảy sinh tự nhiên

Mọc trong nước bùn, bông hoa sen không bị vấy bẩn bởi sự dơ bẩn mà nó vẫn mọc lên.

Tương tự như hạnh nguyện phát tâm rộng lớn cũng được phát triển trong môi trường tối tăm u mê.

Dù đã có những hành động tiêu cực và tội lỗi nhưng ngay khi bạn phát tâm rộng lớn, những ô uế của quá khứ sẽ được xóa đi.



Dù bạn là kẻ tội lỗi nhất, nhưng ngay khi bạn phát tâm rộng lớn, bạn trở thành người cao quý, từ bi và quý giá nhất.

Không có từ bi sự tinh tấn của chúng ta sẽ ngưng trệ.

Ths. Nguyễn Mai Chinh



Leader in solutions

Bản chất thật của bạn

G-BI



- Khi không còn nhận ra **bản chất cao quý** ở trong mình, thì bất kỳ điều gì bạn làm, cuối cùng cũng tạo ra đau khổ cho chính mình và kẻ khác.





Leader in solutions

Kỹ năng thứ 2 Lắng nghe thấu hiểu





Leader in solutions

Hãy sống chậm lại và yêu thương chính mình
“Tôi bận lắm” nhưng việc bạn làm có chất lượng không?
Nếu muốn hạnh phúc hãy đam mê làm việc
Hạnh phúc đến từ 2 nguồn: Khả năng làm việc – Tình yêu
– John Steinbeck



“Miên man”–‘Hoang tưởng’– ‘Đến & đi đều bằng hai bàn tay trắng”



Dành phần lớn thời gian cho điều vô nghĩa?

- Không thực hành lắng nghe, điều vô nghĩa sẽ xuất hiện nhiều đến mức đôi khi bạn chẳng có thời gian để ngủ**
- Cuộc sống bị che phủ bởi những điều phù phiếm, mỗi bận tâm không chính đáng**
Bạn vẫy vùng để tìm nhu cầu thỏa mãn

**Bạn đến nỗi không có thời gian ăn sáng, ăn trưa?
Kết quả bạn không hạnh phúc, thấy mình bận bịu căng thẳng?**





Leader in solutions

NGUỒN NĂNG LƯỢNG VÀ KIM CHỈ NAM TẦM NHÌN VÀ HI VỌNG

Tầm nhìn là mục tiêu hoạch định rõ ràng, chính xác với kế hoạch chi tiết và thời gian biểu để đạt được mục tiêu đó.

Hy vọng là niềm tin có cơ sở vững chắc và luôn khiến ta tin rằng ta sẽ thực hiện được.





Leader in solutions

Thực hành



**Hãy quyết định
bạn muốn gì?**

**Viết ra tuyên
bố thật rõ
ràng. “Time”**

**Cảm nhận như
thế nào khi dự
định bạn đạt
được**

**Nơi nào không có tầm nhìn nơi đó chỉ có sự tàn lụi
“Thất bại trong sự chuẩn bị là chuẩn bị cho sự
thất bại”**

Ths. Nguyễn Mai Chinh



Bí mật sau cùng thu hút bất kỳ điều gì bạn muốn



Nhận thức rõ ràng

Khi rõ ràng bất kỳ niềm tin nào trong bạn về những gì bạn muốn thu hút, bạn sẽ thu hút được nó.

Vui vẻ với những gì mình đã có

Hãy hạnh phúc ngay bây giờ

Trí tưởng tượng quan trọng hơn kiến thức

Thế giới bị hủy diệt không phải những người làm điều ác mà bởi những người đứng nhìn mà không làm gì cả - Eistein





Lòng biết ơn là một công cụ tuyệt vời kích hoạt tác nhân thu hút

**Khi thực sự hạnh phúc, bạn sẽ tự nhiên vui
vẻ, tốt bụng và ân cần**

**Viết ra những
điều bạn biết
ơn?**





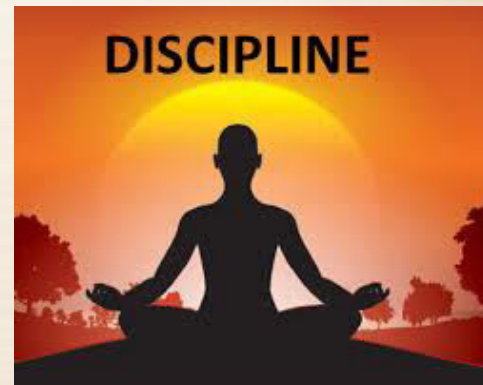
Leader in solutions

NIỀM TIN

- Chỉ làm việc chăm chỉ thôi thì chưa đủ mang tới thành công. Rất nhiều người cần mẫn, nhưng chỉ một trong số ít họ trở nên vượt trội -> **Sức mạnh của niềm tin** -> **Đói thèm ăn, nghèo-> giàu có, bất tiện -> thoải mái, bệnh..**

Công thức thành công:

Khao khát + Suy nghĩ hành động tích cực + Ý nghĩ và mục đích cụ thể + Toàn bộ sức lực phải tập trung thành một khối + Hành động để thành công



Khao khát phải luôn gắn liền với mục tiêu + cháy bỏng



KỸ NĂNG THỨ 3. PHONG THÁI LẠC QUAN

**Quay đằng trước giận giữ, quay đằng sau bực mình
“Này anh áo kẻ kia”**





Tài năng và đức hạnh

1

Tình yêu thương tâm từ bi, sự hiểu biết và trí tuệ.

2

Năng lực có thể giúp đỡ được mọi người nhờ vào tâm từ bi.

3

Vận dụng được kiến thức vào thực tế làm việc.

Giàu có về tiền bạc xong lại nghèo khổ về lòng nhân ái và tình yêu thương

1

**Ngay thẳng, chính trực không tham lam,
không ích kỷ, không dối trá**

2

Không làm hại người khác

3

**Bất kể kinh doanh kiểu nào đi ngược với đạo
đức làm người sẽ thất bại**



Leader in solutions

Bản chất thật của bạn

G-BI



- Khi không còn nhận ra **bản chất cao quý** ở trong mình, thì bất kỳ điều gì bạn làm, cuối cùng cũng tạo ra đau khổ cho chính mình và người khác.





Leader in solutions

G-BI

Đâu thực sự là nguyên nhân?

Nếu bạn chưa nhận ra nguyên nhân và nguồn gốc làm cho bạn buồn chán, đau khổ
Tình trạng đó còn chưa được cải thiện





Leader in solutions

G-BI

Bạn thực sự có
mặt khi làm
việc?

Bỏ sự chống
đối, công việc
sẽ được thay
đổi theo một
chiều tích cực

Bạn làm việc
trong sự chấp
nhận hay chống
đối

Chấp nhận một
cách hân hoan
những điều
đang hiện hữu

Làm hết lòng
mỗi việc: đặt hết
tâm ý vào những
gì bạn đang làm

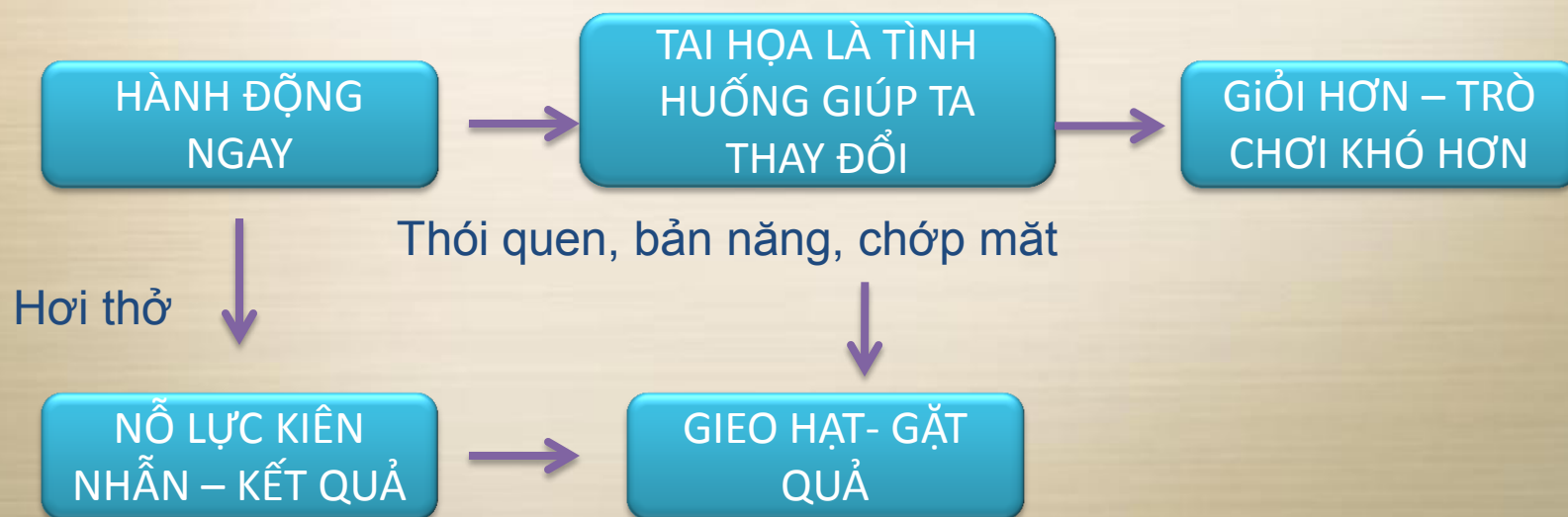
Thái độ chấp
nhận, hạnh phúc
khi làm việc mới
chính là điều quyết
định sự thành công
hay thất bại





Quả ngon cũng không có cách gì thu hoạch

Không hành động đầu óc bạn sẽ phiêu du, từ hiện tại tới tương lai -> Nỗi sợ hãi sẽ đến túm cổ bạn



CHÚNG TA SINH RA KHÔNG PHẢI BỊ TRỪNG PHẠT MÀ ĐỂ HỌC HỎI

Cuộc sống sẽ thay đổi 180 độ- thay đổi cách tư duy



Một người muốn thay đổi



Suy nghĩ phải thay đổi

- ✓ *Thay đổi suy nghĩ bạn sẽ thay đổi cuộc đời mình “Emerson”*
- ✓ *Thay đổi mong đợi, bạn sẽ thay đổi những gì xuất hiện trong cuộc đời bạn*

Sự tồn tại của ý trí vĩ đại – kho tàng trí tuệ

Bạn không thể cho đi thứ mình không có

- ✿ Ý nghĩ: Thối nam châm
- ✿ Giàu có hoặc nghèo khó
- ✿ Nguồn gốc của mọi thành công
- ✿ Nguồn sức mạnh to lớn luôn tồn tại
- ✿ Chúng ta sẽ trở thành những gì chúng ta nhìn thấy trong ý nghĩa của mình
- ✿ Quyết định tính cách, nghề nghiệp, toàn bộ cuộc sống
- ✿ Làm con người mạnh mẽ hoặc hủy hoại



Hình dung ra mọi chi tiết của công việc

Nghiêm túc bắt tay vào công việc



Tư duy trước mạnh mẽ



Suy nghĩ sâu sắc

Việc nhìn thấy trước, thấy thực sự, sẽ cho ra một kết quả hoàn hảo
✓ *Hình dung một cách chi tiết, thấy tường tận mọi ngóc ngách của sự vật sản phẩm sẽ thành công*

Sự tồn tại của ý trí vĩ đại – kho tàng trí tuệ

SUY NGHĨ

- Một dạng năng lượng mạnh làm nhiệm vụ dẫn đường cho các hoạt động cơ thể con người
- Viết ra những câu chữ có vần điệu thuyết phục
- Khả năng kết hợp ngôn từ, chuyển tải chính xác và mạch lạc các suy nghĩ
- Khả năng phát biểu với uy lực, sức thuyết phục tuyệt vời



Leader in solutions

Tận tụy, nhiệt huyết, trái tim nóng hổi

70%
không
tận tụy



70% tận
tụy



**Thái độ sống? Mục tiêu? Thói
quen**

**Sống với một cảm giác không
hài lòng và thỏa mãn**



Leader in solutions



Thủ tướng Anh Benjamin: "Tỉnh táo nhận ra sự thiếu sót của mình là bước đi lớn nhất của trí tuệ"



■ **Tận tụy** là điều kiện để bạn trở thành một nhà lãnh đạo lớn

(Demonsthenes – nhà hùng biện vĩ đại nhất lịch sử nhân loại)

■ **Lãnh đạo** là người thấy rõ hơn mọi người, xa hơn mọi người và trước tất cả mọi người – Leroy Bims

Ths. Nguyễn Mai Chinh



Leader in solutions

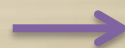
TÔI SẼ CỐ GẮNG THỰC HÀNH 20-40-60 KHÔNG ?

*Quá già và muốn để
thực hành. Thử cũng
không làm được, chỉ
có thể hối hận đã
không tận dụng cơ
hội. Và với sự hối hận
ấy bạn vẫn phải chết.*



Của cải tài sản để lại

Đau khổ



Ra đi với hai bàn tay trắng



Leader in solutions

SỰ CẦN MÃN

Người cần mẫn sẽ đứng trước mặt các vua

Sự kiên trì, sáng tạo, sự nỗ lực làm việc khôn ngoan và thực hiện chuẩn xác nhằm đạt kết quả cao nhất.



Ths. Nguyễn Mai Chinh



Giải pháp điều khiển tâm trí tích cực

**1. 10 ngày liên tiếp
không nói, suy nghĩ,
đến ý tưởng tiêu
cực**

**2. Khi cảm xúc tiêu
cực đến hỏi
“Tôi có gì còn chưa
hoàn hảo”**

**3. Tập trung vào giải
pháp**

**4. Không dằn vặt
mình, giữ 10 ngày
liên tiếp không buồn
bực**

**5. Cắt đứt thói quen
cũ, tạo thói quen
mới**

**6. Thư giãn
Chào đón sự giàu
có, hạnh phúc, thịnh
vượng**



Leader in solutions

TRÍ CAO TÀI THẤP BƯỚC ĐƯỜNG ĐỜI LẬP VẤP QUANH CỎ

Dùng những thứ mình có
như thế nào hiệu quả

TRÍ
Phát hiện mâu
thuẫn, vấn đề, tình
thế -> Nêu những
lý thuyết

TÂM
Vươn tới, nắm bắt,
thông hiểu.
**ĐẲNG CẤP- CHINH
PHỤC**

Dùng cái mình có vào việc thiện hay ác . Không
có tâm thì địa ngục là cái chúng ta tạo ra không
cần đến Quỷ

LỰC

Trí tuệ, vốn liếng, tài
sản, công nghệ, quy
mô, cơ bắp
GIÀ ĐI – NHÂN LÊN

Lực yếu- bắt nạt, yếm thế, làm
việc gì cũng khó, than vãn
Không có lực thì bàn việc gì
cũng chỉ là viễn vông

TÀI
Giúp ứng dụng
lý thuyết, sử
dụng hiệu quả

Càng có nhiều tiền bạn
càng chịu nhiều áp lực hơn



Có tâm không có trí thì hoang
tưởng thất bại suốt đời -> Không
giữ được tâm ban đầu nữa



Leader in solutions

SỨC MẠNH TIỀM THỨC TỈNH THỨC

- Khó chịu, lo âu, căng thẳng, chán nản, lo lắng, sợ hãi, chuyện gì xảy ra đến?
- Hủy diệt, căm thù, sầu khổ, cơn giận giữ, bị kích
- Nuôi dưỡng khổ đau-Nghiện

Chú ý

- Bây giờ
- Ở đây



- 80-90% suy tư miên man
 - Nói xấu, đồn đại.
- Than thân, trách phận, khủng khiếp quá khứ?
Tương lai
- Cáu giận, thu hút những người hay gây sự đến hành hung vô cớ
- >Khó khăn tìm đến bằng đủ mọi cách .



Leader in solutions

Kỹ năng thứ 4

Ra quyết định





Leader in solutions

VẬN HÀNH CUỘC ĐỜI

- + 10. Năng lực, cống hiến, phục vụ, hi sinh
- + 9. Yêu thương, từ bi, trí tuệ, sự hiểu biết
- + 8. Say mê, khát khao, sáng tạo, tỉnh thức
- + 7. Thành công, tự tin, sáng kiến, nỗ lực
- + 6. Ý trí, nỗ lực, tu duy, miên man
- + 5. Nỗ lực, sợ hãi, tiêu cực, miên man
- 4. Tư duy, kiêu ngạo, ganh tỵ, miên man
- 3. Ngã mạn, ít nỗ lực, ít tư duy, miên man
- 2. Thiếu tự tin, sợ hãi, lười biếng, miên man
- 1. Ghen ghét, hận thù, đố kỵ, miên man





Leader in solutions

NGƯỜI THÀNH ĐẠT

Sự đam mê – **LƯƠNG TÂM** – Tính kỷ luật



TÂM HỒN CAO THƯỢNG

(Giải phóng tiềm năng)

Tầm nhìn-**Lương tâm**-Tính
kỷ luật-Sự đam mê

SỐNG TỪ TRONG RA NGOÀI



TÂM HỒN TẦM THƯỜNG

(Kìm hãm tiềm năng)

Nạn nhân của sự đổ kỵ

Cái tâm-Buông thả

SỐNG TỪ NGOÀI VÀO TRONG



Leader in solutions

Không thể giải quyết vấn đề khi bạn là người tạo ra nó

Sự tha thứ “Cơn mưa kỳ diệu”
Ganh tỵ “Sức mạnh hủy hoại”
“Chuyện”

Nếu bạn đem tình yêu,
tình thương vào nơi
thù hận cũng giống
như đem ánh sáng vào
bóng tối - Eistein



Nếu bạn theo đuổi sự trả thù, bạn đã tự đào mồ chôn
mình – Ngạn ngữ Trung Quốc

Quyết định thực sự muốn gì -> Cái giá phải trả như
thế nào để đạt được





Leader in solutions

Cả thế giới đang đợi loài người thức tỉnh

Thực hành với trái tim chân thật



Yêu thương/
không yêu
thương



Khen/
chê

Sự thanh
thản, trái
tim nhân
hậu

Giàu/
nghèo



Thành công/
chưa thành công

Suy tư ,
tha thứ



thamtuquangminh.com



Leader in solutions

Không bức mình, oán giận

Thứ duy nhất có thể cho đi là tình yêu

Gặp điều gì cũng **không tuyệt vọng**

- Bạn hãy bỏ qua:
- Quá khứ không tốt
- Người làm bạn đau khổ
- Những người bỏ bạn, vay tiền
- Ng người ghét bạn

Nếu không bạn sẽ
luôn tạo ra trong
lòng cảm giác tuyệt
vọng





Leader in solutions

Kỹ năng thứ 5

Thích nghi và ứng biến nhanh





SỰ TẬP TRUNG NĂNG LƯỢNG

Tâm trí sẽ dọn đường cho những thứ mà chúng ta muốn
Tập trung “24h”. Hành động tích cực
Ý tưởng sáng tạo





Leader in solutions

LÀM VIỆC HẾT SỨC MÌNH

Chơi bằng cả tâm hồn, người nghệ sĩ sẽ tìm thấy lẽ sống của riêng mình. Nếu trái tim nặng nề - bạn không thể dâng hiến một tình yêu công việc vô điều kiện



Trái tim, niềm cảm hứng



Ths. Nguyễn Mai Chinh



SỰ TẬP TRUNG NĂNG LƯỢNG

- Đừng nản lòng mà hãy tập trung duy trì tính kỷ luật để trị thói quen tiêu cực.
- Khi đã quyết tâm làm gì phải nghị lực và quyết tâm thực hiện (24h)



Mở rộng trái tim mình và tâm hồn ta sẽ nhận ra rằng có một con đường thành tựu khác.



Bạn có yêu thương bản thân?

Chương ngại sẽ không mất đi nếu bạn kệ nó

- Bạn muốn cải thiện điều gì cho bản thân? Tại sao?
- Kiên nhẫn, kiên định thực hiện sự thay đổi
- Quý trọng bản thân là quan trọng nhất

Hãy để tình yêu thương thay đổi cách nghĩ của bạn
Bạn đang thu hút điều gì ngay bây giờ?

Buông bỏ bất chấp để giải thoát chính bạn, những người xung quanh bạn

Thư giãn tìm được sự bình an

Giải quyết vấn đề ngay hiện tại - > nếu không sẽ có càng nhiều vấn đề

Đổ rác: Càng tập trung vào điều không muốn chúng càng đến nhiều hơn

Khẩu lệnh:

Tôi hài lòng với bản thân tôi

Nguồn cảm hứng cho tất cả mọi người

Khẳng định
“Tôi có”
“Tôi đã có”
Thay vì
“Tôi sẽ có”
“Tôi cần”





Leader in solutions

PHÁT NGUYỆN LÀM THIỆN HẠNH BẰNG MỌI GIÁ



- Cho đi bằng những nụ cười
- **Cho dù làm bất kỳ việc gì cũng không làm tổn hại người khác**
- Bất kỳ việc gì ta làm, chúng ta đều phải **chịu trách nhiệm** về kết quả từ những hành động của chúng ta
- Bạn khao khát hạnh phúc người khác cũng vậy

- Căng thẳng, cấu kỉnh, rầu rĩ
- Xung đột trong quan hệ, khép kín
- Lúng túng định hướng nghề nghiệp
- Tác động xấu từ internet
- Sa ngã vào các tệ nạn xã hội: lô đề, cờ bạc, nghiện game, nghiện rượu, sống buông thả



Leader in solutions

Gốc rễ của mình là thánh thiện, chân thật



Hãy trở về nhà
Hạnh phúc với giây
phút hiện tại



Hãy trở về nhà

- Tình yêu thương, cảm xúc, trí tuệ
- Để hạnh phúc xảy ra khắp mọi nơi
- Hạnh phúc với giây phút này

Quên đi gốc rễ của mình

- Đánh mất mình trong cuộc sống hưởng thụ
- Lạc hướng, bức tức, trầm cảm, bạo hành, giận giữ
- Quên đi bản chất chân thật của mình



Leader in solutions

Kỹ năng thứ 6

Sáng tạo và thành công





Leader in solutions

- **Linh hồn sáng tạo bên cạnh bạn. Tỉnh táo, ý tưởng đến từ mọi nơi. “24H”**
- Cứ như thời gian ngừng trôi, đột nhiên người đó tỏa sáng từ thẳm sâu bên trong và rực sáng lên hào quang kỳ diệu....
- Khi bạn tỉnh thức một cách kỳ diệu bạn có thể làm được mọi việc rất huyền diệu mà người khác không làm được.
- **Đừng sợ hãi – Hãy làm đi dù thoáng đó có đến hay không – Hãy kiên trì**





NĂNG LƯỢNG NGUỒN GIÀU CÓ

**Nguồn cảm hứng – Những lực lượng
Ngủ yên trong bạn cũng phải thức dậy**

**“ Những lúc
bạn cảm thấy
không hạnh
phúc, khôn
thoải mái,
đau khổ, sốt
hải, lo lắng ->**

**-Thu hút
những điều
không hề
muốn đến với
bạn
- Đắm mình
vào tin tức
- Nghe chuyện
buồn than văn**

**Hoàn hảo, giàu
có, hạnh phúc,
cao thượng,
yêu thương,**



NGUỒN

Th.S Nguyễn Mai Chinh





Leader in solutions

TĨNH LẠNG – HẠNH PHÚC THỰC SỰ

Điều thiện bạn làm, sự tử tế bạn trao đi, tình yêu thương và lòng từ bi bạn bày tỏ → Tất cả sẽ được nhân gấp bội và qua nhiều con đường sẽ tìm đến với bạn

- Yếu tố quan trọng hàng đầu để tạo nên hạnh phúc là thân, tâm ta.
- Khi quan sát- tâm hầu như không an trú trong hiện tại
- **Năng lượng của sự đam mê**
- **Sức mạnh của trí tuệ tỉnh thức**
- **Tâm là thứ duy nhất bất diệt**



Ghi lại mình có niềm vui nào nếu trong tương lai mình không có bạn sẽ như thế nào?



Leader in solutions

Ý THỨC – TIỀM THỨC

Vận hành tiềm thức, mọi viên gạch sẽ xếp đúng vào vị trí của nó như thể có bàn tay thần thánh chạm vào – Kết quả tốt đẹp sẽ đến đầy ngoạn nhiên

- Tư duy sáng tạo + niềm tin kiên định
- Khả năng biến ý nghĩ thành hành
- động có ích
- **Mỗi ý nghĩ bạn đưa vào tiềm thức đều sản sinh ra một bản sao trong đời thực**



Tiềm thức luôn biến tất cả những gì bạn tin thành sự thật bất kể tốt hay xấu

Không bao giờ để một ý nghĩ sợ sệt nào có đất sống trong đầu mình

PHƯƠNG PHÁP VẬN HÀNH TIỀM THỨC

SUY NGHĨ, PHÁT TRIỂN Ý TƯỞNG, HÀNH ĐỘNG

1. Xác định chính xác số tiền bạn muốn?
2. Xác định chính xác điều bạn định làm?
3. Thiết lập thời gian cụ thể có điều bạn muốn?
4. Tạo kế hoạch cụ thể, hành động lập tức
5. Viết khẩu hiệu số tiền bạn muốn
6. Đọc kỹ 2 lần mỗi ngày: trước khi ngủ, ngủ dậy
7. Bạn cần kiến thức, kỹ năng đặc biệt?
8. Phát triển trí tưởng tổng hợp
9. Mục đích rõ ràng, ước mơ cháy bỏng
10. Nói ít, nghĩ nhiều, im lặng lắng nghe
11. Bảo vệ năng lượng nguồn – Gương soi
12. Nói lớn 50 lần/ngày “45” - **Quy luật 25-30** ngày
13. Không xem nhiều tivi, ngủ đủ
14. Dạy sớm tiếp xúc với đôi mắt thứ 3
15. Thanh thản, hạnh phúc đón nhận

Khẳng định: Lặp đi, lặp lại – **Tin tưởng**
Tôi giàu có, hạnh phúc và thành đạt
Hình dung tưởng tượng : tài sản, công việc...



Viết chúng hàng ngày, khắc sâu vào tiềm thức



TƯ DUY GIÀU CÓ

Suy nghĩ -> Tư duy -> Hành động -> cảm xúc

“Cội nguồn mọi hành động là suy nghĩ “



Khi còn
nhỏ -
nghe gì

Khi còn
nhỏ -
thấy gì

Trải
nghiệm
gì khi còn
nhỏ



Nếu bạn muốn trở nên đặc biệt bạn phải trong trạng thái đặc biệt



Leader in solutions

KỸ NĂNG THỨ 7

QUẢN LÝ BẢN THÂN, TINH THẦN TỰ TÔN





BẦY SUY NGHĨ RÈN LUYỆN LÒNG TỰ TIN

1. Khả năng hoàn thành mọi trọng trách được giao
2. Miêu tả cụ thể mục tiêu, mong muốn, khát khao
Các suy nghĩ cuối cùng cùng sẽ hợp thành một dạng vật chất
Tập trung duy trì thói quen nghĩ về mẫu người mình muốn trở thành
3. **Tập trung cao độ, dốc toàn lực**
Chú tâm rèn luyện những nguyên tắc cốt lõi
Trở nên mạnh mẽ hơn cả về thể chất, tinh thần

BẦY SUY NGHĨ RÈN LUYỆN LÒNG TỰ TIN

4. Kiểm soát và chế ngự thói quen buông thả, sợ hãi
Hình dung cụ thể những việc sẽ làm và không để bất
kể điều gì ngăn cản thực hiện mục tiêu
5. Vạch ra kế hoạch mình sẽ làm tiếp theo trong vòng
5 năm. Dự tính được, mất? cái giá phải trả?
Tuân thủ nghiêm ngặt nguyên tắc phải đạt được kết
quả tốt nhất
6. Thay thế sự thù hận bằng tình yêu thương
7. Chịu trách nhiệm: đứng trên đôi chân của mình



Leader in solutions

TÁC ĐỘNG TỪ CẢM XÚC

- Một người khích động
- Một người gây rối
 - > Hủy hoại toàn bộ nỗ lực của cả một nhóm người
 - > Để rồi cuối cùng chẳng làm nên chuyện gì cả
- Một người lạc quan, vui vẻ, yêu thương, tận tụy, cần mẫn, trung thành, nhiệt tình
 - > Gây ảnh hưởng tích cực lên cả một nhóm người
 - > nguồn cảm hứng cho tất cả mọi người – thành công





Leader in solutions

LÔI KÉO

- Tự mãn – tự cao tự đại – Tâng bốc
- Thất bại – khó khăn – **buông thả**
- Phá vỡ tinh thần – Hủy hoại tự tin, lòng nhiệt tình
- Đuổi mục tiêu **xác định**?
- Khép trí tưởng tượng
- Hối lộ: tình yêu, ham muốn, tham tiền, bạc.
- Đưa mọi cơ hờn dỗi, than thân trách phận



**Miên man? không biết mình đi đâu?
Muốn gì? Làm gì? Vay làm gì?
Hoang tưởng, vẽ ra viễn cảnh vô lý**



Leader in solutions

Thôi miên

Không sử dụng não bộ tư duy tích cực, sáng tạo tự nhiên sẽ lấp đầy bằng tư duy tiêu cực

Kiểm soát, sử dụng tâm trí
Bệnh tật, **đói kém, lo lắng,**
Điên loạn, hủy niềm tin,
Ngăn tư duy, **lòng tham**



Ba yếu tố quan trọng:

Buông thả - Thôi miên → Thói quen cố định – Thời gian



Leader in solutions

BUÔNG THẢ, TIÊU CỰC

Nỗ lực để khỏi phải suy nghĩ

Hủy hoại khả
năng sáng tạo
Không quyết định

Ánh sáng trí tuệ
không quan tâm
người yếu đuối vô
dụng

Chẳng đạt được gì
ngoài những thứ
chẳng ai muốn

Không làm được
việc đòi hỏi tư
duy, suy nghĩ miên
man

Tưởng tượng ít
hoặc không?
Ăn nhiều, lười làm
việc

Không kiến thức,
nhiều quan điểm

Làm mọi ngành
nhưng việc nào
cũng không làm
tốt

Lặp lại sai lầm
không rút kinh
nghiệm
Rượu, cờ bạc

Hẹp hòi cố chấp
Chỉ trích
người thành công



Leader in solutions

BUÔNG THẢ

Nguyên tắc và thói quen xâm nhập

Biết suy nghĩ
cho bản thân sẽ
không buông thả

- Chấp nhận cuộc sống thấp kém
- Không biết mình muốn gì
- Nhiều quan điểm



Ths. Nguyễn Mai Chinh



Leader in solutions

Sống chỉ để reo rắc khổ đau

G-BI

- Bạn có biết người nào đó mà mục tiêu duy nhất trên đời hình như là để gây khổ cho bản thân và cho những người chung quanh.



Hãy tha thứ cho những người luôn cáu giận, sân hận và ghen tỵ
Đại biểu cho sự gia tăng cường độ của sự điên loạn, biểu hiện của
trạng thái không chấp nhận hoàn toàn.





Leader in solutions

Bạn mong muốn hạnh phúc nhưng bạn rất nghiện cảm giác khổ đau

Đừng để lỡ những vận hội trong cuộc đời
Tham dự khóa học - Bạn việc
Đi nghỉ, chơi – có thời gian ngay
“Hãy sống một cuộc sống tràn đầy ý nghĩa”





Leader in solutions

Sinh viên vất vả mưu sinh để có hạnh phúc

Ưu tiên tìm kiếm những hạnh phúc ngắn ngủi và tích lũy vô số ác nghiệp





Leader in solutions

TRƯỚC MÌNH LÀ AI? NHÂN - QUẢ NGHIỆP KHÔNG NGỦ QUÊN BAO GIỜ

Nghệp thực chất là hành động. Có vô số hành động chúng ta thực hiện qua “thân, khẩu, ý”

“ Có sao đâu! Tôi sẽ khổ đau trong đời sau nhưng điều đó chẳng hề gì”

“Tôi sẽ không nhớ và không hối hận”

Quả khổ sẽ chín mùi bạn sẽ không còn làm được gì





Leader in solutions

PHÁ GIỚI LUẬT, VƯỢT QUA MỌI GIỚI HẠN

Dấu hiệu của nghiệp báo tới gần, mới bắt đầu lo lắng, liệu còn ích gì?



Tham lam, sân giận, vô minh, ghen tỵ, và già man, sẵn đuổi uổng phí cuộc sống.



**Bạn không cần thiết phải nổi cáu với quá nhiều thứ như vậy
Đại đột gì mà nổi cáu**



Đến một ngày nào đó sẽ phải trả cái giá rất đắt.

Cái tôi là căn nguyên của mọi rắc rối chướng ngại



Leader in solutions

PHÁ HỦY VÀ LÃNG PHÍ MỌI CƠ HỘI TỒN TẠI

Lười biếng, si mê, tham, giận, ghen tỵ, kiêu mạn.

- Đánh đổi kiếp người quý giá hưởng mọi sung sướng, dục lạc và tích lũy vô số điều đau khổ? Suy nghĩ tới hàng trăm kiếp về sau, tuyệt đối đoạn tuyệt với những việc làm xấu.
- Ăn uống vô độ, ham muốn vô độ



Ths. Nguyễn Mai Chinh



Leader in solutions

Bạn mong muốn hạnh phúc nhưng bạn rất nghiện cảm giác khổ đau

Người hay than phiền - tìm ra nhiều chuyện mới để than phiền

Người ủ rũ – lúc nào cũng có tá chuyện để u buồn

Người thích gây gổ và hung giũ thường muốn trọc những
người vô can nổi giận tưng bừng





Leader in solutions

Cảm xúc

“Bạn đang tập trung vào điều gì”

Ý thức làm giàu mạnh mẽ
Quyết định, thay đổi thói quen xấu
Điều giá trị để khát khao làm?
Cảm xúc nổi trội của bạn:



“Khi nào chúng ta thực sự sống một cuộc sống có ý nghĩa”



Leader in solutions

Cảm xúc – Sống và phấn đấu hết mình



**Động lực
giúp cam
kết**



**Động lực giúp
từ bỏ việc
xấu**



**Động lực giúp
định hướng
đi theo con
đường nào đó**

**Nơi nào không có tầm nhìn nơi đó chỉ có sự tàn lụi
“Thất bại trong sự chuẩn bị là chuẩn bị cho sự
thất bại”**

Ths. Nguyễn Mai Chinh



Leader in solutions

Suy nghĩ sợ hãi thống trị

- Miên man, nghĩ về sự thất bại, cuộc sống nghèo khổ, tâm trạng thất trí
- Tận hưởng giàu sang, sự thành công, nghị lực
- Chọn những gì tâm trí chú ý -> sẽ biết được **nhân cách của mình**





Leader in solutions

YÊU THƯƠNG MÌNH → YÊU THƯƠNG MỌI NGƯỜI

- Bạn không thể đem lại hạnh phúc cho người khác nếu bạn không hạnh phúc .
- Hãy thức tỉnh mỗi ngày trước khi thức tỉnh cả cuộc đời.
- Nhìn ra ngoài, xem tivi, bình phẩm...





Thực hành

**Mô tả cảm xúc tiêu cực trong bạn? điều tiêu cực trong bạn
Đặt sang một bên – đốt đi**



**Mô tả cảm xúc tích cực, mô tả cảm xúc hạnh phúc đạt được điều bạn muốn
Viết ra những điều bạn muốn
Gấp lại mang theo mình**



TƯ DUY SÁNG TẠO NẪM TRONG SỰ TẬN TỤY

“Đỉnh cao của kiên nhẫn là thiên đường hạnh phúc”

1. Bình thường – Tồn tại

- Làm tròn trách nhiệm

2. Tầm thường – Diệt vong

- Gây đau khổ cho mình, mọi người. Ô nhiễm trái đất

- Suy nghĩ miên man

- Năng lượng xấu, không tình thương

3. Cao thượng – Thành đạt

- Tận tâm, tận lực, hi sinh

- Tình yêu thương, trí tuệ, hiểu biết

- An nhiên, tự tại



TƯƠNG LAI BẮT ĐẦU TỪ NHỮNG SUY NGHĨ

Giữ sự tĩnh lặng, điềm đạm

- Tìm ra sự tĩnh lặng, giữ lấy nó, kết nối trường tiềm năng thuần khiết
- Cam kết giữ im lặng 1 giờ theo thời gian định kỳ (đối thoại nội tâm)
- Không phán xét về bất kỳ điều gì (1 giờ, 2 giờ, 3 giờ)
- Điều đặn dành thời gian giao hòa với thiên nhiên



Đi đến sâu thẳm trong tâm hồn
Hình thành khát vọng



Đồng tiền phát ra âm thanh, tờ tiền im lặng -> Khi giá trị của bạn tăng lên, hãy luôn giữ im lặng – “Shakespeare”



Hạnh phúc với phút giây hiện tại

- Giây phút hiện tại bạn không hạnh phúc – tương lai sẽ không hạnh phúc
- Hạnh phúc trong giây phút hiện tại -> hạnh phúc rồi sao phải khắc khoải, lo lắng.



Cách thở, đi, giảng dạy, ngồi, ăn trong hạnh phúc



Leader in solutions

TỰ TIN

Niềm tin: có sức xây dựng và hủy hoại tương đương nhau, tùy theo kết quả kỳ vọng của người thực hành .
-> **Tin vào sức mạnh của niềm tin nó sẽ làm việc cho bạn và ngược lại**

Từ buổi bình minh nhân loại đã tồn tại hai thái cực hung mạnh:
Thiện – Ác
-> **Đều được điều khiển bằng sức mạnh tinh thần.**

Tất cả luôn tồn tại bên trong chúng ta – Ý nghĩ

Tinh thần chính là nguồn gốc của sức mạnh



Leader in solutions

HÃY CỎI MỎ TRỌN VẸN TRÁI TIM MÌNH VÀ TỪ ÁI VỚI TẮT CẢ MỌI NGƯỜI

Vứt bỏ nhãn mác, nghĩ về nhu cầu chân thật rõ ràng? Bạn sẽ tìm thấy công việc với tình thương yêu chân thật → Món quà vĩ đại nhất



➤ Sau khi chết đi ý thức vẫn tiếp tục sống. Đó là trí tuệ - Nó vẫn tiếp tục vận hành. Nó là thứ duy nhất **bất diệt**. Thứ sẽ tiếp tục duy trì sau khi tôi và bạn chết đi.



Leader in solutions

Kỹ năng thứ 8

LẬP KẾ HOẠCH VÀ QUẢN LÝ THỜI GIAN



Phát hiện và xử lý tốt “kẻ cắp thời gian”



Quản lý thời gian (nguyên tắc, cách thực hiện và công cụ)



Phát triển thói quen, hình



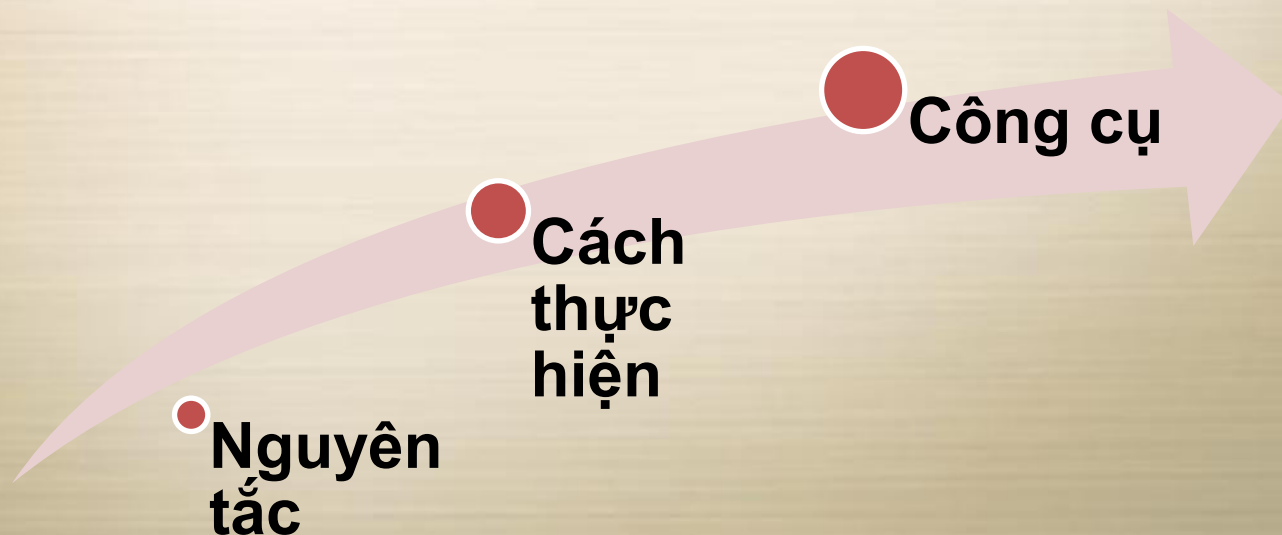


Leader in solutions

QUẢN LÝ THỜI GIAN *

Sử dụng 15% tiềm lực

20% thiên tài – 30% vĩ nhân

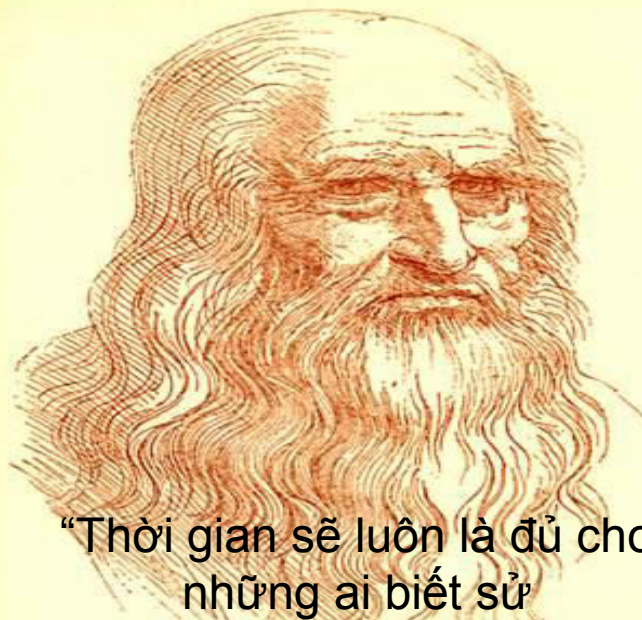




Leader in solutions

BẠN CÓ BIẾT?

70 tuổi
x 365 ngày
x 24 h
x 60 phút
x 60 giây



“Thời gian sẽ luôn là đủ cho
những ai biết sử
dụng”(Leonardo Da Vinci)

613.200 giờ
36.792.000 phút
2.207.520.000 giây



Giá trị của kiểm soát bản thân

Những người có thể chất và tâm hồn mạnh luôn cảm thấy bình yên với chính bản thân mình(Napoleon Hill)





Leader in solutions

Phong cách lãnh đạo

Năng lực làm việc + nổi bật = sáng giá

Không ai làm tốt hơn bạn

Phong cách
ăn mặc

Giao tiếp,
nói năng

Phong cách
ứng xử riêng

Giáng vẻ ngoài
nổi bật

- Cách phát biểu
tại cuộc họp
- Cách nói
chuyện với đồng
nghiệp



Sáng kiến,
sáng tạo

Các vật dụng
và dụng cụ
chuyên
nghiệp

Sự vất vả là cơ hội tuyệt vời chúng ta mài dũa nhân cách



Leader in solutions

THỜI GIAN HIỆU QUẢ NHẤT



**Không quên
việc nhỏ**

**Chia nhỏ
dự án**

**Vắt vả khi
cần thiết**

**Tính kỷ luật
thói quen**



Leader in solutions

QUẢN LÝ THỜI GIAN

Biết bạn muốn gì?
Đặt ra những ưu tiên
Bảo vệ thời gian làm
việc?
Loại bỏ sự ngưng trệ



Bạn có đủ thời gian.



Leader in solutions

SÁNG TẠO, RÀNH MẠCH, RỖ RÀNG



Làm việc có tổ chức

Vứt bỏ giấy tờ không dùng

Dọn sạch bàn làm việc

Ghi chú việc quan trọng

Lên kế hoạch trước

Xác định công việc ưu tiên



Leader in solutions

CÔNG CỤ



Giấy và bút (sổ ghi chép
có sẵn lịch
giờ/ngày/tháng)



PDA (Personal Digital
Assistant)



Laptop/Desk top
(Calendar trong
Microsoft Office Outlook)



SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI HIỆU QUẢ



Đàm thoại ngắn gọn và tập trung



Ủy quyền cho người khác nghe nếu có thể



Sàng lọc người gọi đến bằng ID hoặc hộp thư thoại



Leader in solutions

SỬ DỤNG E-MAIL HIỆU QUẢ



Tiêu đề ngắn gọn chính xác, nội dung ngắn gọn, kèm thông tin liên hệ cuối e-mail



Chắc chắn người nhận được cập nhật kịp thời



Thông báo cho nhiều người cùng một nội dung



LÃNG PHÍ THỜI GIAN

1. Không biết nói không.
2. Nói lâu điện thoại

- Dời việc lại.
- Tính cầu toàn
- Giấy tờ nhiều quá

3. Bận rộn khách thăm
4. Văn phòng bừa bộn

- Giao tiếp kém



Leader in solutions

TRÂN TRỌNG TÀI SẢN THỜI GIAN



- ✓ Dùng thời gian có kế hoạch
- ✓ Thiết lập mục tiêu
- ✓ Thứ tự ưu tiên
- ✓ Loại trừ tình trạng khẩn cấp
- ✓ Danh mục công việc
- ✓ Đồng hồ sinh học



Leader in solutions

Sáu phương pháp tinh tấn

- Cho đi
- Lắng nghe
- Cần mẫn
- Kiên nhẫn
- Thanh thản
- >Trí tuệ



© Ulf Erlingsson, www.mythicalireland.com

**Không ai trên đời có thể làm cho bạn thua sút yếu kém
nếu không có sự đồng ý của bạn (Zigziglaz)**



Ganh đua ở đây không còn quan trọng nữa

Truyện về cuộc chạy Maraton khuyết tật

- Chuyện diễn ra ở Olympic của những người khuyết tật, tại Seattle và có thật. Vài năm trước tại Seattle, tại Paralympics, 9 vận động viên – tất cả đều là người khuyết tật, từ cơ thể đến tâm hồn. Tất cả bắt đầu ở vạch xuất phát, sau vài tiếng súng họ bắt đầu hình thành đường đua để chiến thắng. Trong số đó, có một cậu bé cứ sau màn khởi động, cứ té và đứng dậy rồi tiếp tục chạy, và rồi lại té. Cậu bé bắt đầu khóc, tất cả những vận động trên kia sau khi nghe tiếng khóc, họ quay lại, tất cả họ đều quay lại, tất cả bọn họ
- Một cô bé mắc bệnh Down bẩm sinh, tiến đến hôn cậu bé và nói: “để mọi thứ tốt hơn một chút”, thế rồi tất cả các bé khuyết tật đều dừng chạy và quay lại, sau đó tất cả nắm tay và đi đến vạch đích. Tất cả mọi người trong sân vận động đứng dậy và hoan hô mạnh mẽ, quả là một sự thần kỳ.





Leader in solutions

Phỏng vấn 500 công ty thành công

Điểm chung của tất cả những người thành đạt
“NGƯỜI VĨ ĐẠI”



Làm
việc
mình
làm

Làm
việc
chăm
chỉ

Tập
trung
vào 1
công
việc

Liên
tục
thúc
đẩy
bản
thân

Có ý
tưởng
tốt

Liên
tục
thúc
đẩy
bản
thân

Đem
đến
giá trị
cho
người
khác

Kiên
trì
hành
động

Đây là 8 trái tim của người thành công vĩ đại

Thầy Nguyễn Mai Đình





SỰ GIÀU CÓ NẴM TRONG TIỀM THỨC

1.Sự đe dọa tưởng tượng: thất bại, mất việc, xếp ghét, cúp lương, thất tình, mất cơ hội...., kể lể về sự khó khăn, tôi không có thời gian, vấn đề tôi thế này thế kia, người nọ người kia ép tôi -> **“Lý do”** đổ lỗi cho người khác vì tình trạng hiện giờ là một lỗi hết sức **ng nghiêm trọng** – Tự quyết định

- **2 Nhân tố gây ra phản ứng trong tiềm thức:** Chép miệng, thở dài, lo lắng, ngồi không yên

2 . Mất niềm tin, sợ hãi: Khi bạn sợ hãi, bức mình nào sẽ tiết ra hóa chất báo hiệu cho cơ thể phòng thủ và kìm hãm tất cả những gì bạn mong muốn không thể phát triển được





Sống nghiêm túc mỗi ngày

Cuộc đời là một màn kịch, chúng ta vừa là đạo diễn vừa là
tác giả kịch bản

Suy nghĩ tiêu cực -> tích cực*





Leader in solutions

HẠNH PHÚC – TRÍ TUỆ

- ❖ Mỗi hành động của mình: ngủ, ăn, nói, bước đi, suy nghĩ, đều hướng về lợi ích của mọi người.



- ❖ Trồng dưỡng tình yêu thương chân thành.

Ths. Nguyễn Mai Chinh



Người hạnh phúc nhất là người phát huy sức mạnh trí tuệ ở mức tối đa và chia sẻ với càng nhiều người càng tốt





Leader in solutions

TẬN TỤY

Đau khổ thái quá >< Lạc quan thái quá

- Nhận ra tiềm năng
- Đương đầu với cuộc sống
- Tăng ý nghĩa cho cuộc đời,

3 bước quan trọng:
Tạo động lực
Thiết lập mục tiêu
Tận tụy, chăm chỉ



=> Vui đùa, hạnh phúc làm nên thành công



Cho và nhận

- Điều thiện bạn làm – hạnh phúc đến với bạn



Không đến nhà ai mà không mang theo quà



1 nụ cười bằng 10 thang thuốc bổ
Hạnh phúc thanh thân



Càng cho đi bạn càng giữ được sự giàu có của vũ trụ luôn vận động quanh mình

Năng lượng của bạn là năng lượng vũ trụ
Cho và nhận để luân chuyển sự giàu có thịnh vượng



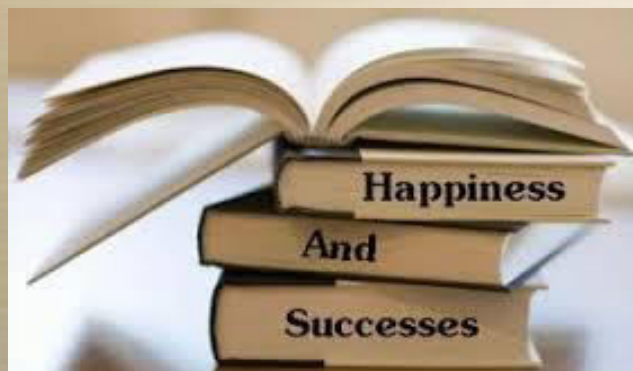


Bạn không thể cho đi thứ bạn không có

- Chuyển từ tôi có thể có gì sang tôi có thể cho gì

Đừng hỏi tổ quốc đã
làm gì cho bạn mà bạn
đã làm gì cho tổ quốc –
TT. Kennedy

Bạn cho đi hạnh phúc,
thịnh vượng, vui vẻ,
giàu có, yêu thương,
nó sẽ quay lại gấp bội



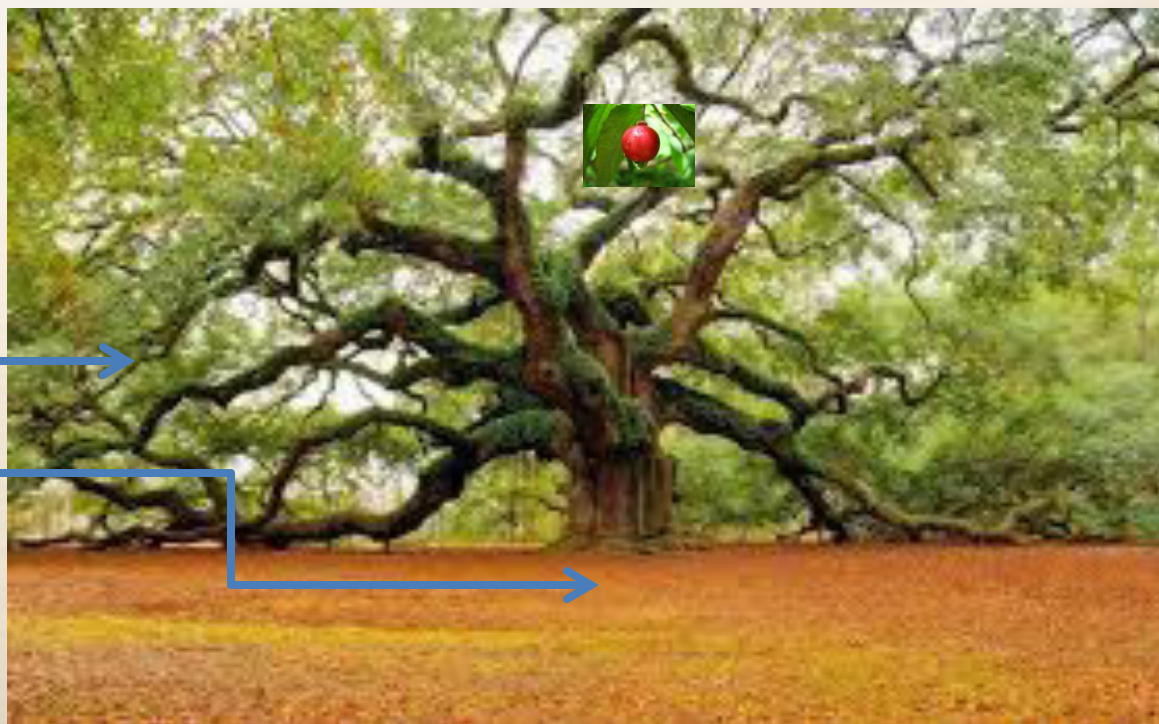


Leader in solutions

Ký ức được lưu trữ ở phần tiềm thức – rễ cây

Ý thức – 10%
thân, cành, lá
cây

Tiềm thức –
90% rễ cây



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Chính là sự đảm bảo chất dinh dưỡng, sự sinh trưởng, sự vững chãi, và sức sống cho cây

Minh họa điển hình cho hầu hết các dạng tiến trình phát triển bao gồm cả thế giới nội tâm của chúng ta



Quy luật 9: Khẩu lệnh tiềm thức và câu hỏi trao quyền lực

10 CÂU HỎI TRAO QUYỀN MẠNH MẼ NHẤT “BỜ CHƯA HỎI NÊN CHƯA CÓ CÂU TRẢ LỜI”

1. Tại sao tôi giàu có, thành đạt
2. Tại sao tôi có công việc tốt
3. Tại sao tôi có đầy đủ mọi thứ
4. Tại sao tôi hạnh phúc đến thế
5. Tại sao điều tôi muốn hiện diện ngay lúc này
6. Tại sao mình đủ dũng khí làm những điều vĩ đại
7. Tại sao mình cơ hội đến với mình 1 cách dễ dàng ngay bây giờ
8. Tại sao mình tận hưởng nhiều thành công
9. Tại sao mình được mọi người yêu thương
10. Tại sao tôi có dư giả tiền để làm ăn kinh doanh



“Sinh viên thực hành”



Niềm tin có thể đời non lấp biển

Sức khỏe
cơ thể

Sắc đẹp,
Hạnh
phúc, cảm
hứng

Kiến thức,
kỹ năng,
Việc làm

Tình yêu,
thời gian

Cần mẫn,
sáng tạo

Cố gắng,
trí tuệ

- ❖ Sắm những ngôi nhà trong mơ - tạo lập khối của cải
- ❖ Đặt ra cho mình chuỗi những hành động để thành công
- ❖ Lo sợ điều gì điều đó sẽ đến



Quy luật 9: Khẩu lệnh tiềm thức và câu hỏi trao quyền lực

CÂU HỎI TƯỚC QUYỀN MẠNH MẼ NHẤT

1. Tại sao tôi nghèo khổ
2. Tại sao tôi thất nghiệp
3. Tại sao tôi không đạt được thành quả như người khác
4. Tại sao những điều bất hạnh, đen đui đến với tôi
5. Tại sao tôi cô đơn thế?
6. Tại sao tôi không làm việc gì ra hồn?
7. Tại sao tôi thi trượt?
8. Tại sao mình không có được thành công
9. Tại sao anh ấy ra đi
10. Tại sao cuộc đời bất công với tôi?



Mỗi khi ý nghĩ tiêu cực đến “ Tôi làm chủ suy nghĩ của tôi”

Chữa bệnh lo lắng triền miên



ĐẦU TƯ VÀ TÀI KHOẢN TIẾT KIÊM

Tương lai bắt đầu từ những suy nghĩ

Hãy đầu tư:

Hiếu

Thương

Tha thứ

Nguyện sống đêm ngày trong suy nghĩ, tư duy lành thiện





Leader in solutions

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI CHIẾN THẮNG

Một người chiến thắng bạn sẽ nói: tự tin, tốt bụng, can đảm...

-> Cần hội tụ nhiều yếu tố chứ không chỉ là khả năng nổi trội

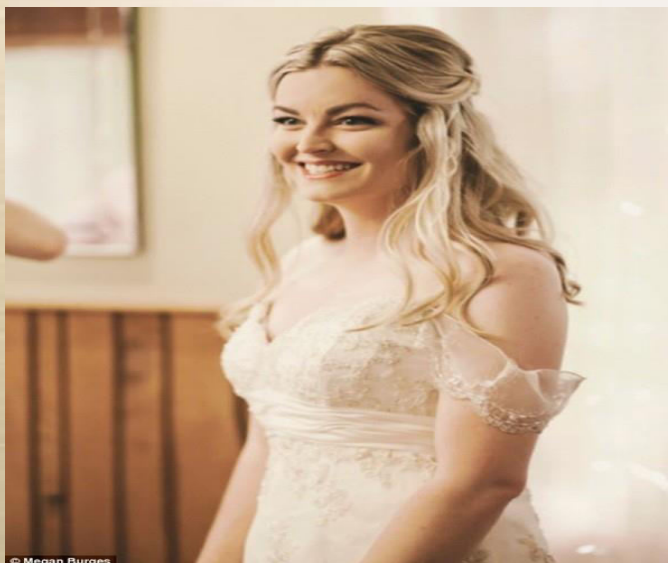
➡ GIÁ TRỊ CỦA BẠN – KHẢ NĂNG NỔI TRỘI

- Nhận ra giá trị của bạn?
- Tin vào giá trị của bạn?
- Cảm xúc trong cuộc đời bạn?
- Sự cống hiến cho cuộc đời?





Sa ngã trước cám dỗ? Ngọn hải đăng?



Mọi người cảm nhận
được sự an bình toát
ra từ bạn



Phá vỡ chu kỳ tác động của
nghiệp báo

Sự hiện diện an bình của bạn
bao la đến nỗi những gì không
là an bình sẽ phải tan biến



Leader in solutions

Sáng tạo và lao động

Sự trì trệ làm ta chùn bước -> sợ hãi gây ra

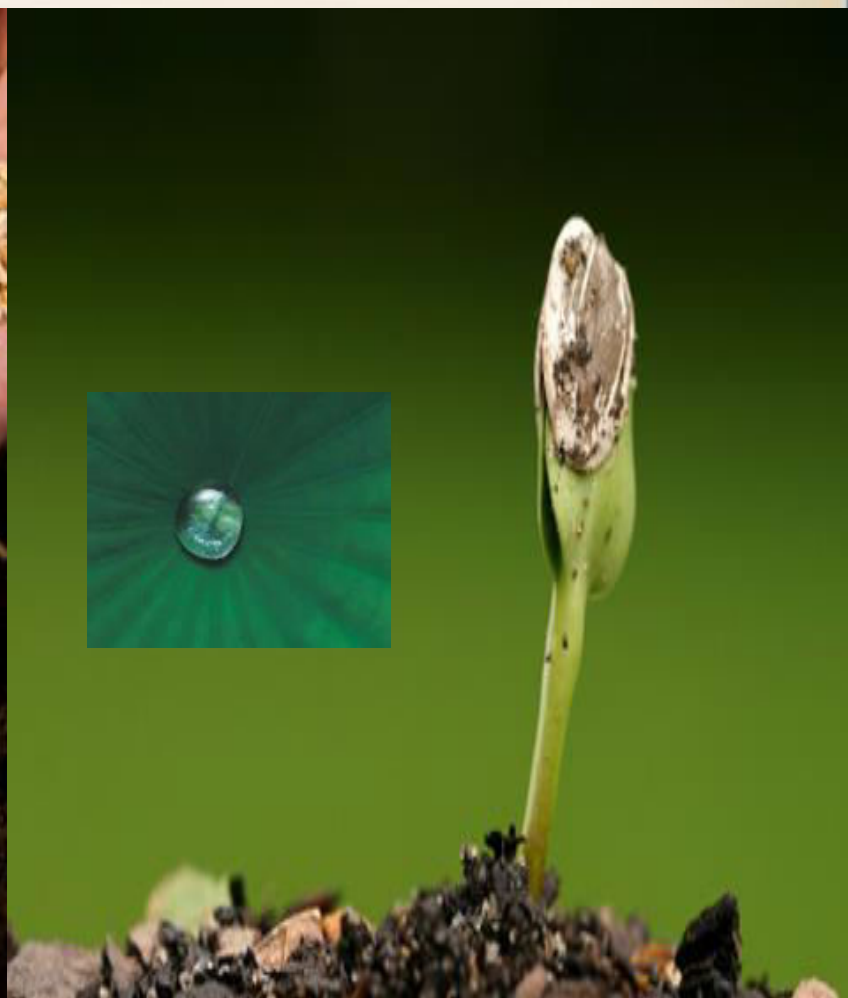




Leader in solutions

Lập trình trí tuệ

Vật chất không thể mua được sự tự tin





Bước ngoặt cuộc đời

Động lực

Thay đổi thói quen
thay đổi cuộc đời

Tập trung cao độ
Bắt lửa? Không?
Tự bốc cháy?
Bệnh vô cảm



Bạn sẽ tìm thấy vị thần trong công việc

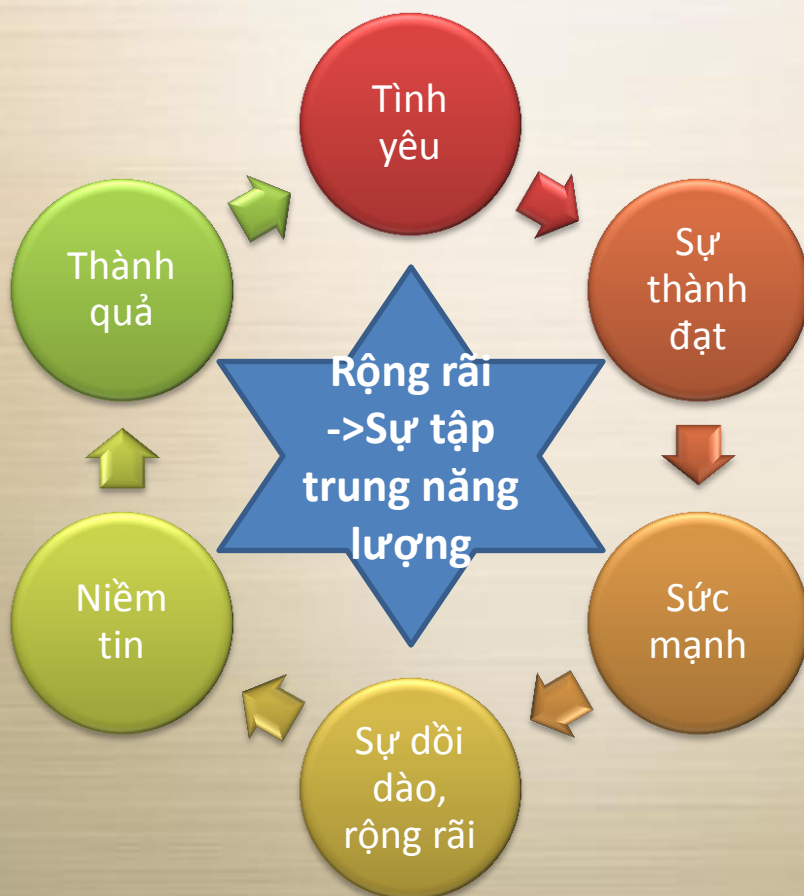


Leader in solutions

Giá trị cuộc sống của bạn không phải là những gì bạn tích lũy được, mà là những gì bạn cho đi – Dr Wayne

Hãy cư xử với mọi người như một bát nước đầy

- Mỗi người đều có quyền chọn cho mình sự dồi dào => có những người rất giàu lại cư xử hẹp hòi trong khi những người kém may mắn hơn lại có tư tưởng dồi dào khoáng đạt





Leader in solutions

GIÁ TRỊ CỦA BẠN

Không phải những gì bạn đang là- mà là những gì bạn trở thành

Bạn không thể hạnh phúc nếu không khỏe mạnh:

- Tâm hồn khỏe mạnh: không có cảm xúc tiêu cực và là yếu tố cốt lõi chinh phục lòng người.

Trí tuệ, đức hạnh, tài năng, cảm hứng...

-> Bạn không thể cho đi những gì bạn không có.

-> Bạn không thể quý người khác nếu bạn không yêu quý chính bản thân mình

Bạn sẽ nhận được cái tốt đẹp nhất từ mọi người nếu bạn cho đi cái tốt đẹp nhất từ chính mình

-> Nhưng cái cho đi không tốt -> bạn không thể có giá trị của hạnh phúc



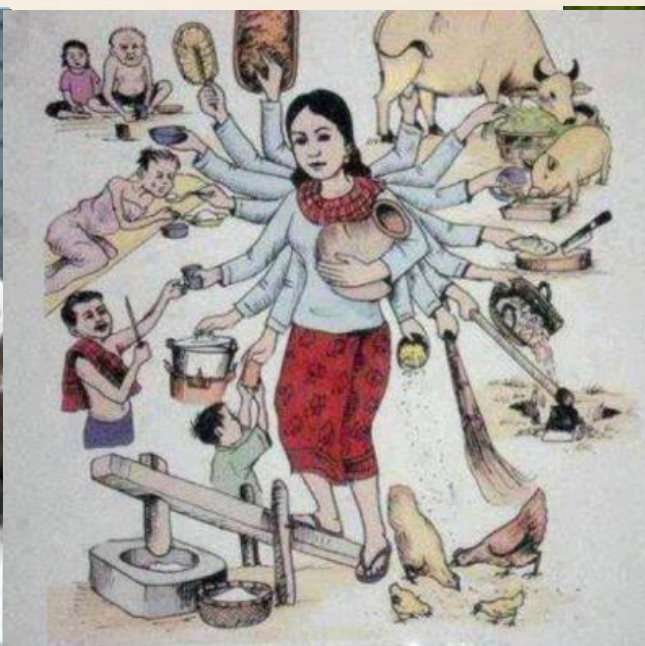


SỰ TẬP TRUNG NĂNG LƯỢNG

Cảm xúc quyết định công việc

Đam mê và tỉnh thức

“Hãy khám phá việc cần làm và dồn hết tâm trí vào nó” – Đức Phật





Leader in solutions

- Làm việc + Giữ đúng mục tiêu + Tiết kiệm
- Ý tưởng: Mọi gia tài đều là sự phát triển của một ý tưởng.
- Những ai chuẩn bị tốt nhất cho bản thân sẽ đạt được vị trí mình muốn.



- *Một trong những trở ngại lớn nhất của những người đi xin việc là học tự trôi buộc mình đến nỗi không thể tạo ra được ấn tượng tốt đẹp nào với ông chủ tương lai của họ*

- **LAO ĐỘNG TRÍ ÓC > < LAO ĐỘNG CHÂN TAY**





Leader in solutions

TRÍ CAO TÀI THẤP BƯỚC ĐƯỜNG ĐỜI LẬP VẤP QUANH CO

Dùng những thứ mình có
như thế nào hiệu quả

LỰC

Trí tuệ, vốn liếng, tài
sản, công nghệ, quy
mô, cơ bắp

GIÀ ĐI – NHÂN LÊN

Lực yếu- bắt nạt, yếm thế, làm
việc gì cũng khó, than vãn
Không có lực thì bàn việc gì
cũng chỉ là viễn vông

TRÍ

Phát hiện mâu
thuẫn, vấn đề, tình
thế -> Nêu những
lý thuyết

TÂM

Vươn tới, nắm bắt,
thông hiểu. Cảm xúc
Tình yêu thương

TÀI

Giúp ứng dụng
lý thuyết, sử
dụng hiệu quả

Càng có nhiều tiền bạn
càng chịu nhiều áp lực hơn



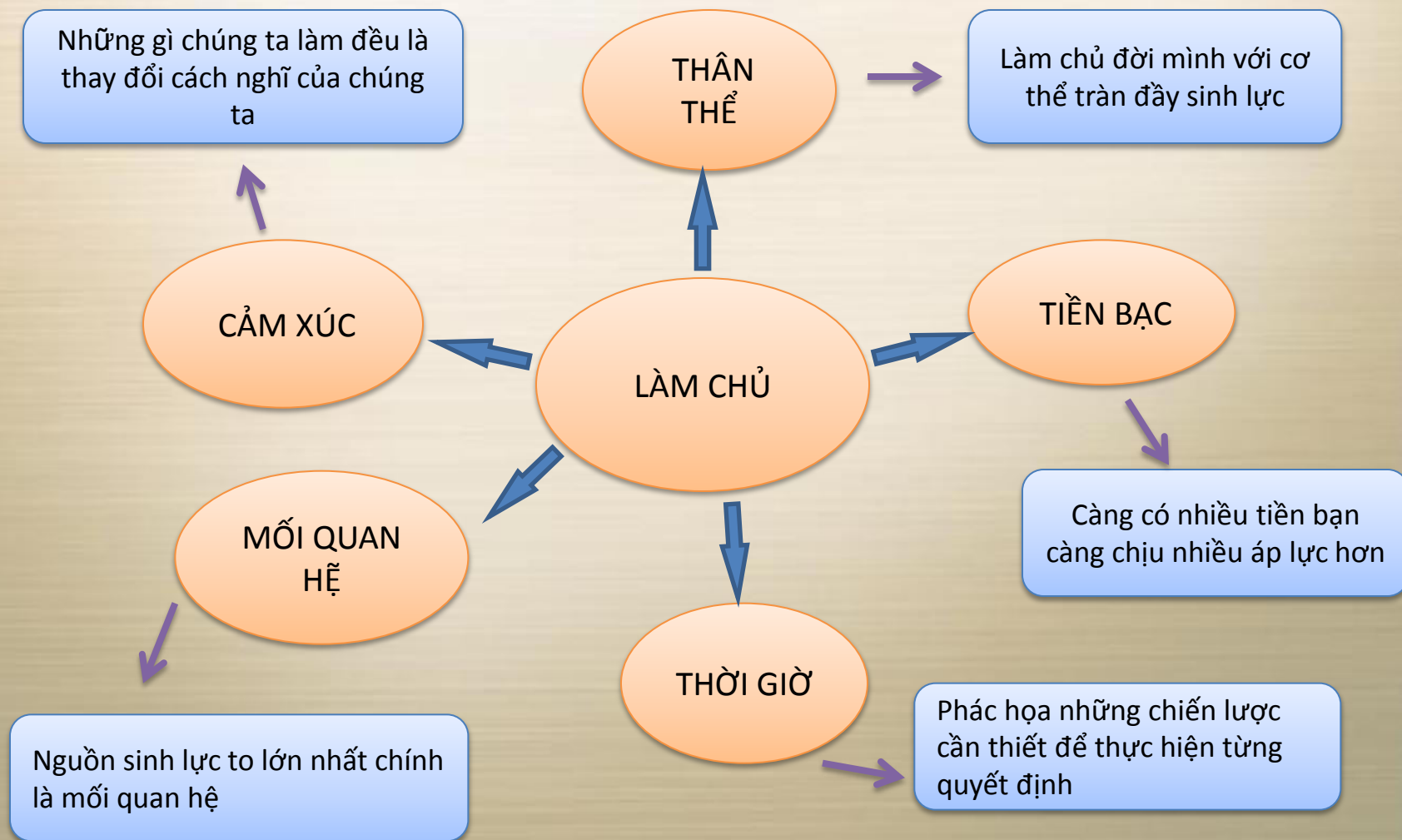
Dùng cái mình có vào việc thiện hay ác . Không
có tâm thì địa ngục là cái chúng ta tạo ra không
cần đến Quỷ

Có tâm không có trí thì hoang
tưởng thất bại suốt đời -> Không
giữ được tâm ban đầu nữa



Leader in solutions

Trên đời có rất nhiều người biết phải làm gì nhưng thực sự ít người làm được điều họ biết!





Leader in solutions

MONG MUỐN: Một công việc tốt? Một sự nghiệp tốt?

- Mỗi tối trước khi đi ngủ, và mỗi sáng trước khi thức dậy -> tập trung vào điều này
- Mọi người thành đạt thường nảy ra những sáng kiến trước khi rơi vào giấc ngủ sâu -> Bật dậy và viết ngay ra giấy



- > Từ ngữ chuyển vào tiềm thức càng đơn giản, càng dễ hiểu càng tốt
- Mục tiêu xác định + Khát vọng, ý tưởng rõ ràng + Có thể khắc sâu vào tiềm thức
 - Tiềm thức chấp nhận và thực hiện bất kỳ mệnh lệnh nào



Leader in solutions



- Đôi mắt chứa đựng một sức hút kỳ lạ có thể đốt cháy người khác
- Mỗi người chứa đựng một ánh mắt riêng để trình phục mọi người-> Tự tin, thành đạt, trung thực, khiêm tốn



- Hàng đêm đi ngủ, hãy ra lệnh cho tiềm thức tìm câu trả lời cho bạn -> nhanh chóng nắm bắt và làm theo
- Làm việc và tích lũy cho đủ kiến thức chuyên môn
- Thành công là chuỗi thực hành liên tục, bạn phải làm việc siêng năng để nuôi dưỡng nó, nếu không nó sẽ mọc cánh bay đi.



Leader in solutions



- **Nói chuyện với tiềm thức như một người ra mệnh lệnh**
 - Bà mẹ ru con bằng những lời khích lệ (trong giấc ngủ tiềm thức vẫn hoạt động)
- Nếu bạn không liên tục tác động tư tưởng tích cực mà là tiêu cực -> sẽ bị nhấn chìm

Tầm nhìn rộng lớn + Trí tưởng tượng mạnh mẽ

- -> Dời non lấp biển bằng những hành động cụ thể
- -> Niềm tin không hành động là niềm tin chết.
- Truyền niềm tin, năng lượng cho những người khác.





Leader in solutions



- Hãy soi gương và kiểm soát mình và nội dung mình nói.
- Soi gương tăng xúc động tinh thần -> chuyển đến tiềm thức



- Lòng nhiệt tâm có sức lan tỏa sâu rộng và truyền từ người này sang người khác.
- Bạn biết điều này chưa? Rằng tất cả chúng ta đều là những người bình thường.
- **Nói trước gương: Sáng + Chiều -> Tập trung cao độ**
- Chắc chắn thành công và không gì ngăn cản được -> Tiềm thức sản sinh ra một bản sao trong đời thực



Leader in solutions

LỜI KHEN NGỢI

Khích lệ là sự sống của tâm hồn

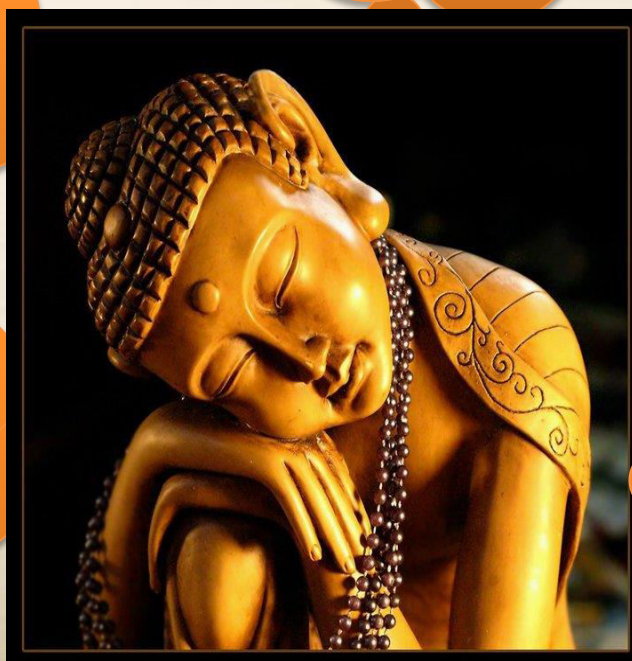
Điều gì khiến
bạn bất an

Phải nâng cao
bản thân

Liệt kê những
bước cần làm

Khi nào bạn bước
vào căn phòng,
bầu không khí trở
nên tươi sáng

Bầu không khí sẽ
như thế nào nếu
bạn luôn nói tốt về
những gì bạn gặp



30 giây khích lệ
mọi người

30 giây khơi
nguồn cảm
hứng

**Muốn đạt được thứ gì đó thật sự có ý nghĩa, nó phải là kết quả
của sức mạnh tập thể**



Leader in solutions

Chúc các bạn thành công!



Ths. Nguyễn Mai Chinh