

77 THÓI QUEN GIÚP BẠN CÓ CUỘC SỐNG TỐT HƠN

S.J. Scott

77 THÓI QUEN TỐT GIÚP BẠN CÓ CUỘC SỐNG TỐT HƠN

Tác giả: S.J. Scott

http://www.developgoodhabits.com

Bạn có khát khao cải thiện năng suất làm việc của mình? Đạt được sự hài lòng cao hơn trong mỗi nhiệm vụ hàng ngày? Bạn có muốn đạt được những mục tiêu, biến ước mơ thành hiện thực và sống đúng như khát vọng của mình?

Quyển sách này sẽ giúp bạn đạt được những thói quen hằng ngày khiến cho bạn thực hiện được những điều trên và nhiều hơn thế nữa.

Điều gì khiến cho các thói quen trở nên có sức ảnh hưởng lớn?

Những thói quen hằng ngày có sức ảnh hưởng rất lớn – thậm chí mạnh mẽ hơn bạn nghĩ.

Con người có xu hướng tập trung cao vào những quyết định lớn trong cuộc đời như có nên kết hôn hay không hoặc nên chọn trường đại học nào. Những điều này rất quan trọng; nhưng chúng ta thường ít để tâm đến những thói quen hằng ngày, mặc dù đó là những thói quen nhỏ và dường như ít quan trọng, chúng lại có sức ảnh hưởng lớn không kém.

Hãy nghĩ đến những thói quen sau đây…

Sáng nay bạn ăn gì dường như không quan trọng mấy, nhưng những món bạn ăn sáng hằng ngày có thể quyết định liệu bạn có bị béo phì hay thon thả, khỏe mạnh hay không khỏe mạnh. Điều đó còn quyết định liệu bạn có sống đến 100 tuổi hay chết vì bệnh tim ở tuổi 50.

Ngày hôm nay bạn ngủ được bao nhiêu tiếng dường như chẳng ảnh hưởng gì nhiều, nhưng chất lượng ngủ nói chung của bạn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần đến mức nó ảnh hưởng đến khả năng duy trì một công việc, thăng tiến, và giao tiếp hoà nhã với người khác và thậm chí là duy trì một mối quan hệ yêu đương tốt với người bạn đời.

Sự im lặng của bạn trong cuộc họp hôm nay có thể chẳng ảnh hưởng nhiều đến con đường sự nghiệp của bạn, nhưng nếu cả đời bạn cứ chần chừ và hoài nghi về bản thân, bạn sẽ mất đi hàng trăm nghìn đô la thu nhập tiềm năng.

Tại sao phải chú trọng phát triển các thói quen hằng ngày?

Thói quen là một xu hướng hoặc hoạt động mang tính thường nhật. Đó là điều bạn làm mà hầu như không cần phải suy nghĩ. Trong một số trường hợp, thói quen còn dần định nghĩa chúng ta là ai.

Bạn có thể xem mình là người hay dậy sớm, nhưng thực ra bạn chỉ có thói quen thức dậy sớm. Bạn có thể cho rằng hàng xóm của mình là một người thích chạy bộ, nhưng thực sự cô ấy là người có thói quen chạy bộ.

Khi chúng ta có thói quen làm điều gì đó, nó không còn phải mất quá nhiều nỗ lực như khi bạn thực hiện một hoạt động hoàn toàn mới. Đó là lý do tại sao bạn dễ dàng tạt qua cửa hàng bánh Dunkin' Donuts thay vì tìm kiếm một địa điểm ăn sáng tốt cho sức khỏe hơn (sự quen thuộc rất dễ chịu, bạn không cần bạn phải suy nghĩ nhiều, bạn cảm thấy rất phù hợp, tất cả bởi vì đó là một thói quen.)

Thói quen của bạn cũng liên hệ với lý do tại sao bạn chịu được những nhiệm vụ không dễ chịu tại chỗ làm (bạn có thói quen luôn chấp nhận vì thương lượng thì cần nhiều nỗ lực hơn) hoặc thích sống cuộc sống nhàm chán thay vì tìm kiếm sự mạo hiểm.

Chúng ta là những sinh vật của thói quen, và rất nhiều thói quen hằng ngày mà chúng ta dần làm quen chính là cấu trúc của cuộc đời mỗi người.

Những thói quen có lợi cho sức khỏe? Bạn mạnh khoẻ!

Tôi đã phát hiện ra rằng tạo ra những thói quen có lợi cho sức khỏe có thể cải thiện chất lượng cuộc sống một cách đáng kể. Đó là lý do tại sao tôi sắp chia sẻ 77 thói quen tích cực và hiệu quả nhất mà tôi phát hiện được để cải thiện cuộc sống của bạn.

Khi bạn nghiên cứu quyển sách này, tôi khuyến khích các bạn chia nhỏ 77 thói quen ấy ra để dễ xử lý hơn.

Để thuận tiện, tôi đã chia nhỏ quyển sách ra 5 phần và mang những thói quen tích cực hằng ngày đến những lĩnh vực sau đây của cuộc sống:

- Công việc
- Thành công
- Giấc ngủ
- Việc học hành
- Sức khỏe

Mỗi thói quen được trình bày trong quyển sách này hoàn toàn có thể thực hiện được. Hình thành một thói quen mới sẽ không phải là nhiệm vụ khó khăn. Mục tiêu của bạn là tập trung vào hoạt động mới mẻ đó cho đến khi nó thay thế những thói quen cũ.

Đó là cái hay của những thói quen hằng ngày: chúng đủ nhỏ để trở nên dễ dàng, nhưng lợi ích cuối cùng của việc hình thành một thói quen mới lại tăng theo cấp số nhân.

Để có kết quả tốt nhất, tôi khuyên các bạn đọc qua toàn bộ quyển sách một lần, và sau đó nghiên cứu quyển sách theo một trong những cách sau:

- Quyết tâm hình thành lập những thói quen mới trong chỉ một lĩnh vực của cuộc sống, tập trung vào một phần của quyển sách cho đến khi bạn cảm thấy mình đã đạt được sự tiến bộ phù hợp
- Hãy chọn mỗi lần một trong số 77 thói quen được tôi đưa ra, và thực hiện từng thói quen một cho đến khi bạn đã hình thành được tất cả những thói quen yêu thích mới

Dù bạn chọn phương pháp nào để vượt qua thử thách này, tôi khuyến khích các bạn hãy chậm rãi tận hưởng quá trình đó. Quá trình cải thiện cuộc sống mang lại rất nhiều niềm vui. Bạn mơ mộng và đánh giá, trưởng thành và thay đổi.

Làm thế nào mà tôi biết?

Chắc chắn tôi không phải là người hoàn hảo.

Thực ra, tôi vẫn đang nỗ lực để hình thành một số thói quen được nêu trong quyển sách này.

Nhưng tôi biết rõ điều này: mỗi thói quen tích cực mà tôi vừa hình thành được là thêm một bước tiến đúng hướng, tôi có thể cảm nhận những ảnh hưởng tích cực của chúng lên toàn bộ cuộc sống của tôi. Tôi cầu chúc các bạn sẽ có những trải nghiệm tương tự trong quá trình làm phong phú cuộc sống của mình thông qua việc phát triển những thói quen tích cực mới.

Chương 1: Những thói quen làm việc để mang lại kết quả lâu dài

Theo Phòng Lao động và Thống kê Mỹ, trung bình mỗi người Mỹ đang đi làm làm việc 7.6 giờ một ngày. Nếu như trung bình mỗi người Mỹ đang đi làm chỉ dành khoảng 2 giờ để làm việc nhà và khoảng 5 giờ mỗi ngày cho các hoạt động giải trí, ngày làm việc trở thành một phần quan trọng trong cuộc sống của bạn.

Rất nhiều trong chúng ta làm việc nhiều hơn số giờ chúng ta dành để ngủ, và hầu hết chúng ta dành rất nhiều thời gian để làm việc so với những hoạt động khác.

Trải nghiệm khi làm việc sẽ ảnh hưởng đến phần thời gian còn lại của cuộc sống.

Nếu bạn có một ngày thuận lợi ở nơi làm việc, bạn sẽ về nhà mà vẫn tươi tỉnh và sẵn sàng đắm mình vào thứ gì đó hấp dẫn ở nhà.

Nếu bạn trở về nhà sau giờ làm và cảm thấy mệt lử, bực dọc hoặc chán nản bởi công việc của mình, bạn sẽ ít muốn tham gia vào các hoạt động vui chơi ở nhà. Có thể bạn sẽ cáu kỉnh với chồng hoặc vợ, hoặc quá mệt để vui chơi với các con. Có thể bạn bè sẽ gọi đến và hy vọng bạn sẽ có thời giờ để đi chơi, nhưng bạn chẳng còn năng lượng để thưởng thức thời gian dành cho hoạt động giải trí của mình.

Số giờ làm việc cũng ảnh hưởng đến thu nhập tiềm năng, sự hài lòng về bản thân và con đường công danh sự nghiệp của bạn.

Đó là lý do tại sao tôi chọn ra 13 thói quen làm việc cực kỳ hiệu quả có thể giúp bạn thay đổi trải nghiệm làm việc của mình, khiến bạn hạnh phúc hơn và hiệu quả hơn ở nơi làm việc.

Thói quen #1: Hãy đến nơi sớm hơn 15 phút

Một trong những cách tốt nhất để thành công là đến chỗ làm trước thời điểm bạn cần phải có mặt.

Nếu bạn có thói quen lỉnh vào ngay trước cuộc họp đầu tiên của mình, bạn có thể sẽ phải đối mặt với những điều sau:

- Lo lắng việc đồng nghiệp sẽ nghĩ gì về bạn
- Chạy quá tốc độ trên đường đến chỗ làm
- Không có cơ hội thoải mái mỉm cười và chào hỏi đồng nghiệp
- Thiếu thời gian để lên kế hoạch trước khi bạn đắm mình vào công việc thực sự
- Nói tóm lại là những căng thẳng không cần thiết

Có thể bạn thuộc một trong những trường hợp hiếm gặp của những người có thể làm việc cực kỳ tốt trong điều kiện áp lực cao, nhưng hầu hết chúng ta đều trở nên lúng túng.

Khi bạn đến công ty muộn hoặc vừa đúng giờ, bạn tự đặt mình vào các rủi ro:

- Máy tính không thể khởi động ngay, khiến bạn muộn thêm
- Rắc rối ở bãi đỗ xe hoặc những sự cố không thể lường trước khác trong giao thông
- Nhận ra bạn đã không hoàn tất một báo cáo mà bạn cần phải nộp ngay trong sáng hôm ấy.

Nếu bạn luôn luôn đến sớm, bạn sẽ tạo cho mình một chiếc đệm bảo vệ bạn khỏi những lo âu thái quá. Tốt nhất ta nên đến chỗ làm với trạng thái thanh thản, tích cực, thư giãn và không cảm thấy có lỗi.

Để hình thành thói quen này, bạn cần phải thực sự ra khỏi nhà sớm hơn 15 phút so với ngày thường. Bằng cách đó, bạn sẽ cải thiện năng suất làm việc và bảo vệ sức khỏe tinh thần đồng thời nâng cao uy tín của mình tại văn phòng.

Thói quen #2: Hãy chọn một cách để Nổi trội Mỗi ngày

Chúng ta rất dễ bị mắc kẹt ở nơi làm việc và quên mục đích cuối cùng của mình. Bạn có thể đã nhận một công việc là kỹ sư phần mềm, và bạn rất yêu công việc lập trình, nhưng bạn ghét các cuộc họp mình phải tham gia trước khi được bắt đầu lập trình thực sự. Bạn rất dễ nản lòng và mất hết nhiệt tình.

Khi bạn để một khía cạnh của công việc kéo mình đi xuống, nó ảnh hưởng đến hiệu quả làm việc chung. Điều này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng phát triển sự nghiệp của bạn.

Một thói quen có thể giúp nuôi dưỡng ý chí chiến đấu chống lại cơn lốc tiêu cực này là:

Hãy chọn một cách để nổi trội mỗi ngày trong công việc. Hãy liên hệ một nỗ lực nhỏ này với điều gì đó to tát hơn công việc bạn đang có.

Ví dụ, bạn đang là một nhân viên thiết kế đồ họa. Bạn không thực sự thích dự án mà mình đang tham gia, và các cuộc họp thì đúng là dài lê thê. Tuy nhiên, bạn hy vọng một ngày nào đó sẽ mở công ty thiết kế đồ họa của riêng mình (hoặc là tự nhận công trình và làm việc độc lập.)

Bạn sẽ cần những gì để xin một công việc mới hoặc tìm kiếm khách hàng mới khi bắt đầu công ty riêng của mình? *Bạn đã có portfolio ấn tượng rồi phải không?*

Hãy chọn một cách để nổi bật ngay chính trong công việc thiết kế đồ họa hằng ngày của bạn, ngay cả khi dự án hiện tai rất nhàm chán (như logo cho một người thợ sửa ống nước), hãy luôn nhớ rằng bạn có thể dùng dự án đó như là một phần của portfolio nếu bạn làm công việc đó đủ tốt.

Hãy im lặng và tham dự các cuộc họp theo yêu cầu, nhưng hãy thể hiện bản thân vào công việc thiết kế thực sự, hãy tạo ra một thứ khiến bạn thực sự tự hào.

Hãy bắt đầu một ngày bằng thói quen thường nhật, đó là chọn một mảnh công việc để nổi trội hơn, và theo thời gian bạn sẽ gây dựng nên một điều ấn tượng, dù cho hiện tại bạn đang ở vào tình thế tuyệt vời hay dở tệ.

Thói quen #3: Hãy chạy đua với chính mình

Tôi biết chúng ta bị phân tâm và mất phương hướng dễ dàng như thế nào. Suốt cả ngày bạn nhận được email, tin nhắn điện thoại, và tin nhắn trên các ứng dụng khác. Bạn lên mạng để tìm hiểu điều gì đó cho công việc và rồi một bài báo ngớ ngẩn trên Yahoo đập vào mắt bạn. Có thể bạn đang làm việc tại nhà, nơi đang có một danh sách dài thậm thượt những việc cần làm đang réo gọi tên bạn suốt cả ngày.

Bạn có thể đánh đuổi con quỷ gây xao nhãng ấy bằng cách đặt ra những mục tiêu nhỏ cho chính mình và chạy đua với thời gian để đánh bại khung thời gian bạn dành ra cho nhiệm vụ đó.

Hãy tạo thói quen đặt mục tiêu số lượng công việc bạn muốn thực hiện mỗi ngày. **Sau đó chia công việc thành những phân đoạn nhỏ với thời gian thực hiện từ 30 phút đến 1 giờ mỗi lần.** Sau đó hãy cài đồng hồ bấm ngược và chạy đua với chính mình để xem bạn có thể đạt được những mục tiêu đó hay không.

Bằng cách làm việc theo những khoảng ngắn và đặt ra mục tiêu, bạn sẽ thấy năng suất làm việc của mình vượt xa hơn khi bạn đi quẩn quanh và không đặt ra thời hạn chót hoặc mục tiêu.

Thói quen #4: Hãy áp dụng Phương pháp kiểm soát căng thẳng trong Ngày làm việc của mình

Bạn có làm việc trong môi trường căng thẳng hay không?

Một Khảo sát mới đây của Trung tâm Nghiên cứu Pew báo cáo rằng 26% phụ nữ và 21 % nam giới được khảo sát "luôn cảm thấy vội vàng." Căng thẳng khiến ta khó suy nghĩ thấu đáo, không thể thương lượng và hòa hợp với đồng nghiệp.

Đó là lý do tại sao bạn cần áp dụng phương pháp kiểm soát căng thẳng đơn giản trong ngày làm việc của mình.

Một cách hiệu quả cao để kiểm soát căng thẳng là thở sâu trong vòng 5 phút.

Khi một cuộc họp trở nên căng thẳng hoặc ngày làm việc trở nên phiền nhiễu, hãy lui về văn phòng, phòng nghỉ nhỏ, nhà vệ sinh hoặc xe hơi của bạn. Sau đó nhắm mắt và không tập trung vào điều gì ngoài hơi thở của mình. Hãy cài thời gian 5 phút và tuyệt đối không nghĩ đến bất cứ điều gì ngoài sự tuyệt diệu của việc hít vào và thở ra.

Thói quen #5: Duy trì mạng lưới giao thiệp

Dù bạn có yêu hay ghét công việc hiện tại, mạng lưới giao thiệp luôn luôn là một bước đi khôn ngoan.

Tại sao?

Chúng ta gần như không thể biết được tình hình công việc của mình sẽ như thế nào trong vòng 5 năm nữa, ngay cả khi bạn đang ở trong một lĩnh vực rất ổn định, và việc quen một người có quen một người khác luôn là cách tốt nhất để có một công việc mới hoặc tìm kiếm một khách hàng mới.

Một báo cáo gần đây trên CNN cho rằng chỉ có 15-20 phần trăm số việc làm có sẵn được quảng bá. Có nghĩa là có từ 80-85 phần trăm số việc làm người ta có được là nhờ vào các mối quan hệ cá nhân.

Làm thế nào để hình thành thói quen duy trì mạng lưới giao thiệp?

Trước hết, hãy luôn mang nhiều danh thiếp mỗi khi bạn đi ra ngoài, và hãy trao chúng một cách hào phóng. Hãy chắc chắn bạn thỉnh thoảng cập nhật danh sách liên lạc, kết nối trên các mạng xã hội như LinkedIn để bạn có thể liên lạc lại với nhau sau này.

Thói quen #6: Hãy tham gia cuộc chơi với thế mạnh của bạn

Chúng ta đều có những thế mạnh và điểm yếu.

Ví dụ, tôi thích nghiên cứu, lên kế hoạch và viết lách, nhưng tôi không hứng thú lắm với công việc kế toán. Vì thế tôi thuê một kế toán để giải quyết các vấn đề thuế và một trợ lý riêng để xử lý công việc giấy tờ.

Bạn cũng có những thế mạnh và điểm yếu.

Nếu bạn có thói quen sử dụng thế mạnh của mình và giao phó những điểm yếu cho người khác, bạn sẽ trở nên xuất sắc trong sự nghiệp của mình.

Điều này sẽ dễ thực hiện hơn nếu bạn tự điều hành doanh nghiệp của mình chứ không phải trường hợp bạn đang làm một công việc từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều cho người khác, nhưng bạn vẫn có thể thực hiện sự chuyển đổi này trong hầu hết các môi trường làm việc.

Hãy cộng tác với đồng nghiệp trong các dự án hoặc thảo luận với quản lý của bạn để nhận thêm những việc phù hợp với thế mạnh của bạn và chuyển những nhiệm vụ gây khó khăn cho bạn cho một người khác thành thạo hơn trong lĩnh vực đó. Nếu sếp của bạn quá cứng nhắc, hãy tìm một vị trí mới cho phép bạn sử dụng hết những thế mạnh của mình.

Thói quen #7: Hãy có thời gian nghỉ trưa thực sự

Nếu bạn ăn trưa ngay tại bàn làm việc, bạn đang lừa bịp chính bản thân mình – và đồng nghiệp.

Một khảo sát gần đây được tiến hành trên *LinkedIn* và *Right Management* kết luận rằng 20 phần trăm người Mỹ ăn trưa tại bàn trong khi làm việc và 13 phần trăm không hề nghỉ để ăn trưa.

Các chuyên gia nghiên cứu việc làm kết luận rằng có thời gian nghỉ trưa thực sự sẽ cải thiện năng suất làm việc và ngăn ngừa tình trạng kiệt sức vì công việc. **Điều này có nghĩa là bạn cần ít nhất rời khỏi bàn làm việc và thưởng thức một bữa ăn ở nơi mà bạn không tham gia vào các hoạt động của công việc.**

Tuy nhiên, tốt hơn bạn nên đi bộ đến một địa điểm ăn trưa. Thậm chi khi bạn chỉ đi bộ cách hai dãy nhà để đến một nhà hàng địa phương và đi bộ về lại văn phòng, điều đó sẽ giúp xoa dịu căng thẳng từ công việc. Việc cho cơ thể vận động, đi ra ngoài dưới ánh mặt trời và rời khỏi văn phòng, tất cả những điều này kết hợp với nhau giúp giải tỏa căng thẳng và làm sảng khoái tinh thần của bạn.

Thói quen #8: Luôn tìm kiếm những phần thưởng đích thực

Có thể bạn đang có một công việc thực sự nhàm chán. Nếu trong trường hợp đó, bạn có thể để cho não bạn chết mỏi chết mòn vì công việc ấy, hoặc bạn cũng có thể kiểm soát số phận của mình. **Một cách để làm điều này là mỗi ngày tìm kiếm một phần thưởng đích thực giấu kín bên trong công việc của bạn.**

Điều này thực ra có nghĩa là gì?

Mỗi ngày bạn cần phải tìm ra một điều khiến bạn cảm thấy tốt về công việc đó. Đó có thể là việc bạn biết rằng bạn đã giúp ai đó cách sử dụng tài khoản ngân hàng của họ hoặc bạn cảm thấy thật khó tin về việc bạn đã đánh giá và giải quyết xong chồng giấy tờ thế chấp cao ngất.

Hãy tìm kiếm những phần thưởng khiến bạn thực sự tự hào về bản thân mình. Hãy viết ra điều bạn đạt được trong ngày hôm đó. Dù bạn có tin hay không, điều này giúp bạn tránh được tình trạng kiệt sức vì công việc.

Thói quen #9: Hãy thêm thói quen "Thức dậy" vào buổi chiều

Hãy hoạt bát hơn vào buổi chiều (cơ thể bạn tự động đi vào trạng thái ỳ năng lượng vào khoảng thời gian từ một đến ba giờ chiều) bằng cách sử dụng những chất kích thích tự nhiên.

Rất nhiều người thích caffeine ở nhiều dạng, nhưng một số người cảm thấy một tách cà phê hoặc một lon soda vào buổi chiều có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của họ vào buổi tối. Hãy thử những cách sau để xem bạn có thể thực hiện thói quen nào cho buổi chiều của mình:

- Xoa một giọt tinh dầu bạc hà bên dưới mũi (bạn sẽ cảm thấy tinh thần sảng khoái hơn).
- Uống một tách trà yerba maté (loại trà này có chứa kích thích tố tạo sự thư giãn hoạt động giống như caffeine nhưng không làm cho bạn kích động hoặc khó ngủ).
- Hãy làm vài động tác nhảy khởi động hoặc chạy tại chỗ trong vòng 3 phút.
- Vươn vai trong vòng 3 phút (bài tập chào mặt trời sẽ rất tuyệt, nhưng bất kỳ bài tập vươn vai nào cũng rất tốt).

Bằng cách kết hợp một bài tập thể lực vào thói quen buổi chiều của bạn, bạn sẽ làm việc hiệu quả hơn và nhiệt tình hơn vào thời điểm mà lẽ ra bạn sẽ cảm thấy buồn ngủ và không muốn làm việc.

Thói quen #10: Hãy trừ hao khi Ước tính

Việc mọi người biết đến bạn như là một người đáng tin cậy là rất quan trọng. Vì vậy bạn nên **có thói quen trừ hao,** nghĩa là thêm vào bất kỳ ước tính thời gian, tiền bạc hoặc nguồn lực nhiều hơn những người đưa ra dự tính lạc quan và rồi bị thiếu hụt.

Hãy tạo thói quen yêu cầu thời gian, tiền bạc và nguồn lực nhiều hơn bạn nghĩ bạn sẽ cần.

Thói quen #11: Hãy để mọi người biết đến bạn

Có thể bạn không gặp khó khăn khi làm điều này nếu bạn là một người hướng ngoại, nhưng nhiều người hướng nội thường lặng lẽ làm nhiệm vụ của mình – để rồi bị bỏ quên vào thời điểm tính lương thưởng.

Hãy tạo thói quen lên tiếng ít nhất một lần trong mỗi cuộc họp.

Thay vì mất hút và chịu đựng cho hết thời gian trong các cuộc họp cho đến khi bạn có thể thực sự bắt tay vào "công việc thực sự," hãy tìm cách đưa ra nhận xét và bổ sung giá trị bằng tiếng nói của mình.

Điều này cực kỳ quan trọng nếu bạn làm việc từ xa. Nếu mọi người không biết bạn là ai và bạn có thể đóng góp những gì, bạn sẽ là người đầu tiên bị cho lên thớt khi phải cắt giảm nhân sự.

Nếu bạn là một người thích nói chuyện, có thể bạn nên nói giảm lại những gì bạn đóng góp, thay vào đó chỉ tập trung đóng góp những ý kiến có giá trị. Bạn không muốn bị gọi là một người thô lỗ khi độc thoại suốt các buổi họp. Thay vào đó bạn cần phải làm mình nổi bật lên vì những đóng góp hữu dụng.

Thói quen #12: Ghi chú lại tất cả các Thông tin quan trọng

Mặc dù bạn thích tin tưởng rằng người quản lý, đồng nghiệp và khách hàng của mình sẽ luôn nhớ những thỏa thuận và nội dung thương lượng theo đúng như trí nhớ của bạn, nhiều khả năng bạn sẽ gặp phải những bất đồng vào lúc này hay lúc khác.

Để cho việc truyền đạt thông tin trở nên rõ ràng và tránh hiểu nhầm, bạn cần có thói quen ghi chú lại những điều sau:

- Chi tiết kỹ thuật và hạn chót của dự án
- Bất kỳ nội dung thảo luận nào về tiền lương, tăng lương hoặc thưởng
- Những kết quả được mong đợi tại các cuộc họp
- Các vấn đề của khách hàng
- Vấn đề với các đồng nghiệp

Hãy có mọi thứ ở dạng giấy tờ. Bạn có thể làm điều này thông qua email hoặc note vào máy tính. Nếu bạn lưu những thông tin nhạy cảm, hãy cài mật mã bảo vệ tài liệu sao cho đồng nghiệp không thể truy cập vào nếu không có sự cho phép của bạn.

Sau này, nếu có ai đó nhớ về nội dung thảo luận về tiền thưởng khác với những gì bạn nhớ, bạn có thể kiểm tra email hoặc note đó và mang thông tin ra để thảo luận.

Thói quen #13: Tránh Ngồi lê đôi mách

Đồng nghiệp của bạn có làm bạn phát khùng không?

Nếu chưa, một ngày nào đó nó cũng sẽ xảy ra với bạn. Đôi khi ta bị cám dỗ khi ngồi lê đôi mách với bạn bè về "lão Larry to mồm" hoặc "cô Mary có ria mép," nhưng bạn nên suy nghĩ kỹ trước khi chia sẻ những suy nghĩ như thế với người khác dù người đó chỉ liên quan sơ sơ đến sự nghiệp của bạn.

Tốt nhất ta nên mặc định rằng một ngày nào đó bạn sẽ lại làm việc với người này, và lần tới, lão Larry to mồm có thể trở thành sếp của bạn. Cô Mary có ria mép có thể nằm trong hội đồng đánh giá hồ sơ xin việc của bạn cho một vị trí mới.

Hãy đối xử với đồng nghiệp với sự tôn trọng và giữ những ác cảm cá nhân tránh xa môi trường công việc.

Thói quen #14: Hãy tìm cách để cười

Những căng thẳng liên quan đến công việc ảnh hưởng nhiều hơn là khiến bạn xuống tinh thần. Nó có thể ảnh hưởng đến tiến độ và sự cộng tác tại nơi làm việc.

Một trong những cách tốt nhất để giải tỏa căng thẳng và hồi phục tinh thần là thông qua tiếng cười.

Trên thực tế, bộ phận nhân sự của các tập đoàn đang dần dần nhận ra giá trị của những chương trình như liệu pháp tiếng cười, yoga cười và các câu lạc bộ cười.

Các nhà khoa học như Charles Schaefer, giáo sư tâm lý học tại Đại học Fairleigh Dickinson, đã khám phá ra rằng ngay cả cười gượng cũng tạo ra các thay đổi tâm sinh lý và giúp con người cảm thấy khá hơn.

Công ty của bạn có thể chưa sẵn sàng để tổ chức khóa học yoga cười, nhưng bạn có thể giúp giảm nhẹ không khí của các buổi họp và cải thiện tinh thần nói chung bằng cách liên hệ với người diễn viên hài ẩn sâu bên trong bạn. Hãy nói đùa khi thấy phù hợp, và đùa thoải mái với vài người đồng nghiệp vào giờ nghỉ trưa. Một nụ cười sẽ giúp bạn làm việc tốt hơn và sống tốt hơn.

Thói quen #15: Hãy yêu cầu những gì bạn cần

Bạn có từng phàn nàn với bạn bè về điều gì đó tại nơi làm việc hay không? Có thể bạn phát ngán vì cách nói chuyện của một đồng nghiệp nóng tính, hay bạn cảm thấy không đủ thời gian để hoàn thành các dự án?

Những lời phàn nàn này, nếu bỏ qua mà không được ghi nhận, chính là loại vấn đề sẽ làm giảm đi năng suất làm việc và dẫn đến bỏ việc hoặc bạn thấy rằng công việc không xứng đáng. Trên thực tế, một nghiên cứu được phát hành trên Forbes đã liệt kê thiếu tôn trọng hoặc thiếu sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống là hai nguyên nhân đầu tiên trong năm nguyên nhân chính mà mọi người bỏ việc.

Hãy nói chuyện với cấp quản lý về những lời phàn nàn, giải thích chính xác những gì bạn cần và lý do tại sao bạn cần. Bạn sẽ thấy ngạc nhiên vì hầu hết các công ty thường sẵn lòng cung cấp chính xác điều bạn cần – nếu bạn yêu cầu một cách rõ ràng và trực tiếp, mà không buộc tội người khác làm sai.

Im lặng và oán giận về những yêu cầu chưa được đáp ứng (và thường là không được nói ra) thường sẽ dồn nén đến một thời điểm mà bạn cảm thấy cần phải bỏ việc. Vì vậy tốt hơn nên yêu cầu được chuyển đến một nhóm làm việc mới hoặc nói ra yêu cầu thêm thời gian để hoàn thành các dự án thay vì chỉ ngồi im lặng và giận sôi lên.

Thói quen #16: Tận dụng quy tắc 80/20

Bạn đã nghe lý thuyết cho rằng hầu hết mọi người hoàn thành 80% khối lượng công việc trong vòng 20% lượng thời gian họ dành cho một dự án?

Đó là bởi vì chúng ta không được tạo ra để luôn luôn làm việc hết công suất. Có những thời điểm trong ngày chúng ta làm việc rất hiệu quả, và cũng có những lúc chúng ta làm việc không hiệu quả, có những môi trường làm việc hiệu quả và môi trường làm việc không hiệu quả.

Mấu chốt của vấn đề là: **Hãy bảo đảm rằng bạn đang thực hiện những dự án quan trọng nhất trong không gian làm việc hiệu quả nhất mỗi ngày.**

Trên thực tế, điều này có nghĩa là gì?

Những người thích dậy sớm như tôi thường sẽ ưu tiên làm những công việc quan trọng nhất vào buổi sáng sớm, và để dành những việc ít quan trọng hơn cho buổi chiều. Những ai yêu sự đơn độc nên dành công việc quan trọng nhất cho những lúc họ được làm việc một mình. Những ai làm việc nhóm tốt nên lên kế hoạch xử lý những nhiệm vụ quan trọng cùng với đồng nghiệp.

Điều đó có nghĩa là bạn phải điều chỉnh lịch làm việc của mình hoặc thảo luận với người quản lý. Có thể bạn muốn đến chỗ làm sớm hơn một giờ hoặc ở lại khi mọi người đã về nhà vào buổi tối. Có thể bạn muốn hỏi xem liệu bạn có thể làm việc ở nhà mỗi tuần một ngày hoặc cộng tác với đồng nghiệp trong một số dự án đặc biệt.

Hãy tìm ra điểm yêu thích của bạn, và hãy chắc chắn rằng bạn xử lý những nhiệm vụ quan trọng nhất của mình theo cách tốt nhất và vào thời điểm tốt nhất.

Chương 2: Những thói quen Thành công

Kỷ lục mà bạn đạt được để thực hiện được mục tiêu của mình là gì? Bạn có thường xuyên bị thiếu mục tiêu hay không? Bạn có khởi đầu đầy hứng khởi nhưng nhanh chóng mất hứng thú không?

Sau đây là những thói quen đơn giản hằng ngày giúp bạn thành công.

Thói quen #17: Hãy tìm Niềm đam mê của Chính mình

Chúng ta thường đặt ra mục tiêu bởi vì người khác nghĩ chúng ta nên như thế.

Có thể chồng bạn nghĩ bạn nên gầy hơn hoặc đồng nghiệp thuyết phục bạn tham gia vào cuộc thi thể thao ba môn phối hợp. Có thể sếp buộc bạn đồng ý nhắm đến một doanh số hoặc năng suất nào đó, hoặc có thể bạn cảm thấy áp lực xã hội nói chung buộc bạn phải đặt ra một mục tiêu nào đó.

Chìa khóa thành công là hãy gõ cánh cửa đam mê thực sự bên trong bạn. Điều đó có nghĩa là bạn cần phải xác định những mục tiêu thực sự truyền cảm hứng cho bạn và khiến bạn hào hứng, những mục tiêu đến từ bên trong bạn.

Nếu có ai khác đặt ra mục tiêu cho bạn và bạn không thực sự mong muốn đạt được nó (chẳng hạn như bố mẹ muốn bạn đạt được điểm A tại trường đại học nếu không họ sẽ không cho tiền để bạn trang trải chi phí), bạn cần phải tìm kiếm điều gì đó thực sự ở bên trong để có thể thôi thúc bản thân mình. Có thể nỗi sợ phải sống trong cảnh nghèo khổ có thể truyền cảm hứng cho bạn, hoặc ước muốn tốt nghiệp đại học mà không phải trả nợ ngân hàng.

Thói quen để thành công là mỗi ngày tự nhắc nhở bản thân về niềm đam mê thực sự để nó tiếp sức cho ngọn lửa bên trong bạn.

Thói quen #18: Hãy nhắm đến mục tiêu cao hơn

Bạn muốn giảm đi 10 pound? Vậy hãy đặt ra mục tiêu là 15.

Bạn muốn kiếm được $100,000 một năm? Hãy đặt mục tiêu là $110,000.

Hầu hết chúng ta không thể nhìn thấy rõ toàn bộ mục tiêu từ đầu đến cuối. Vì thế, chúng ta nên **hướng đến mục tiêu cao hơn mục tiêu bạn muốn đạt được.** Khi đó, nếu bạn mất hứng khi đang thực hiện được ba phần tư quãng đường, bạn vẫn có thể đạt được đủ để khiến bạn hài lòng.

Thói quen #19: Hãy cụ thể khi Đặt mục tiêu

Những người có thói quen đặt ra những mục tiêu mơ hồ (như "tôi muốn giảm cân") thường ít có khả năng thành công trong việc đạt được mục tiêu đó so với những người đặt ra mục tiêu cụ thể (như "Tôi muốn giảm 20 pounds.")

Hãy trở thành người không chịu chấp nhận xem những mục tiêu mơ hồ là mục tiêu cụ thể. Thay vào đó, hãy buộc bản thân suy nghĩ một cách chi tiết và hãy cụ thể. Hãy viết ra những mục tiêu cụ thể và đặt chúng ở nơi bạn có thể nhìn thấy mỗi ngày.

Thói quen #20: Đặt ra những mục tiêu nhỏ, có thể thực hiện

Sau khi bạn đã cụ thể hóa về mục tiêu tổng thể của mình, bạn nên chia nó thành những mục tiêu nhỏ và có thể thực hiện được và giúp bạn hoàn tất được mục tiêu cuối cùng.

Những mục tiêu này phải là những điều thực tế có thể thực hiện được mỗi ngày và có thể trong bản thân chúng, trở thành những thói quen.

Ví dụ, bạn muốn giảm 10 pound. Bạn cần phải nghiên cứu về giảm cân và có một mục tiêu hàng tuần, cứ cho là 1 pound mỗi tuần. Sau đó bạn cần phải lên kế hoạch những việc mình cần làm mỗi ngày để đạt được mục tiêu này.

Bạn sẽ cập nhật lượng calorie tiêu thụ vào một phần mềm kiểm soát calorie trên mạng chứ? Bạn sẽ thảo luận với một người bạn cũng đang giảm cân về lựa chọn thực đơn mỗi ngày? Bạn sẽ luyện tập thể dục mỗi ngày chứ? Nếu có, bạn sẽ chọn hình thức luyện tập nào mỗi ngày trong tuần đó?

Hãy lên kế hoạch cho những hành động nhỏ, hợp lý mà bạn có thể thực hiện được. Và đánh dấu khi bạn đã hoàn thành. Hãy chuẩn bị cho những ngày nghỉ, khi bạn không thể đạt được mục tiêu trong ngày, và bù vào đó bằng nỗ lực cao hơn vào những ngày khác.

Nếu bạn có thói quen làm một hành động cụ thể, bạn sẽ có nhiều khả năng đạt được mục tiêu của mình.

Thói quen #21: Chú tâm giải quyết những Điểm yếu của bạn

Hầu hết chúng ta có ít nhất một điểm yếu mà chúng ta muốn thay đổi. Có lẽ bạn sợ nói trước đám đông hoặc không biết cách ăn mặc để trông chuyên nghiệp hơn, và kết quả là, bạn cảm thấy bất an trong một môi trường chuyên nghiệp.

Thay vì lảng tránh nói chuyện trước đám đông hoặc an phận với một công việc ít chuyên nghiệp, **hãy thay đổi bản thân để xử lý những điểm yếu của bạn một cách thẳng thắn.**

Hãy tham gia một nhóm *Toastmaster*[1] hoặc khóa nói chuyện trước đám đông *Meetup*[2]. Hãy thuê một stylist để giúp tư vấn cho bạn cách mua sắm, ăn mặc và làm tóc một cách chuyên nghiệp. Hãy đầu tư trước để vượt qua những điểm yếu làm hủy hoại sự tự tin của bạn và bạn sẽ chuẩn bị cho một cuộc sống thành công hơn sau này.

Thói quen #22: Hãy cười vào những Sai lầm của bạn

Phản ứng đầu tiên khi bạn nhận ra bạn đã phạm phải một sai lầm nhỏ là gì?

Nếu bạn tự cười bản thân mình, bạn đã đi đúng hướng.

Nếu bạn quá nghiêm khắc với bản thân, nhiều khả năng bạn sẽ cảm thấy nản lòng và bỏ cuộc. Chúng ta cần bỏ lại sau lưng những sai lầm và thất bại và trở lại trên lưng ngựa.

Hãy tạo thói quen cười – thậm chí cười gượng – vào bản thân khi bạn làm hỏng việc.

Bằng cách quyết không nản lòng, bạn tìm thấy sức mạnh để kiên trì cho đến khi đạt được mục tiêu.

Thói quen #23: Hãy tận hưởng Quá trình

Tôi biết tôi từng thích nghĩ rằng tôi sẽ hạnh phúc hơn nhiều khi đạt được mục tiêu, chỉ sau đó tôi mới nhận ra rằng, thực ra cuộc sống của tôi chỉ được cải thiện vừa phải. Hãy đợi vài tháng sau khi đã đạt được mục tiêu, và trong hầu hết các trường hợp, bạn sẽ không cảm thấy hạnh phúc hơn lúc chưa hoàn thành mục tiêu là mấy.

Đó là vì chúng ta tự điều chỉnh cảm xúc cho phù hợp với điều hiện hiện tại, dù nó là gì. Sự hài lòng thực sự xuất hiện khi chúng ta đang ở trong quá trình theo đuổi một mục tiêu hoặc ước mơ.

Tại sao?

Thách thức và tất cả những thành công nhỏ trong quá trình theo đuổi mục tiêu lý thú hơn so với kết quả cuối cùng khi chúng ta đã "đến đích." Khi theo đuổi một mục tiêu mới, chúng ta thường học được rất nhiều, gặp những người mới, nhận ra rằng chúng ta có nhiều khả năng hơn chúng ta từng nghĩ và trải nghiệm thêm nhiều sự kiện kịch tính, cả tốt lẫn xấu.

Hãy trở thành người sẽ hằng ngày nhắc nhở bản thân hãy tận hưởng quá trình. Bạn sẽ thấy hạnh phúc hơn và sẽ có cơ hội nhìn thấy hành trình đi đến đích đến thực sự.

Thói quen #24: Hãy tìm những Người tương trách (Accountability Partner)

[1] Toastmaster: một tổ chức giáo dục phi lợi nhuận vận hành các câu lạc bộ trên toàn cầu nhằm giúp các thành viên cải thiện kỹ năng giao tiếp, nói chuyện trước đám đông và lãnh đạo.
[2] Meetup: mạng xã hội cho phép thành viên gặp gỡ ngoài đời thực dựa trên vị trí địa lý và những mối quan tâm chung như chính trị, game, sách, phim ảnh, sức khoẻ, thú cưng…

Chịu trách nhiệm là một trong những công cụ hiệu quả nhất trong quá trình đạt được mục tiêu. Khi một người khác biết về những mục tiêu của bạn và sẵn lòng giải thích cho bạn, bạn sẽ tìm thấy sức mạnh để vượt qua hết những tình huống mà có thể bạn sẽ nhượng bộ hoặc viện lý do.

Vì thế bạn sẽ hưởng lợi nếu bạn chính thức tham gia vào một hệ thống hỗ trợ/chịu trách nhiệm. Có thể bạn muốn tham gia một diễn đàn trên mạng, đăng ký tham dự nhóm hỗ trợ như Hội cai rượu, thuê một Huấn luyện viên kỹ năng sống hoặc thỏa thuận với một người bạn cũng muốn bạn thành công như chính bản thân bạn.

Khi đã thành lập một hệ thống hỗ trợ, hãy tạo thói quen đăng ký vào hệ thống hỗ trợ mỗi ngày. Bạn có thể đăng một báo cáo nhanh trên mạng về việc bạn đã thực hiện một bước hướng đến mục tiêu của mình hay không, hoặc thảo luận với người bạn hỗ trợ của mình.

Việc kiểm tra hằng ngày sẽ giúp bạn thành công.

Thói quen #25: Theo dõi tiến độ

Nếu muốn thành công, bạn cần phải **theo dõi tiến độ hằng ngày của mình một cách cụ thể.** Hãy đặt ra những mục tiêu xác thực như:

- Tôi sẽ viết 500 từ mỗi ngày (nếu bạn muốn viết một quyển sách)
- Tôi sẽ luyện tập 5 ngày một tuần (nếu bạn muốn có thân hình đẹp hơn)
- Tôi sẽ dành 30 phút đầu tiên trong ngày để xây dựng hệ thống kinh doanh online của tôi
- Mỗi ngày tôi sẽ mang theo đồ ăn trưa gồm những món ăn có lợi cho sức khỏe (nếu bạn muốn cải thiện sức khỏe)

Hãy lập một biểu đồ hoặc bảng tính gồm những mục tiêu nhỏ này và đánh dấu mức độ bạn hoàn thành để thấy bạn giữ đúng cam kết của mình như thế nào mỗi ngày. Nếu bạn có thói quen theo dõi tiến độ của mình, bạn sẽ thấy dễ đạt được thành công hơn.

Thói quen #26: Hãy công khai Mục tiêu của bạn

Chúng ta thường bị buộc phải trông thật chỉn chu. Vì thế khi công khai rằng chúng ta phải có mục tiêu (và thành công hay thất bại trong việc đạt được mục tiêu đó) trở nên rất hiệu quả.

Hãy công khai mục tiêu của bạn, hãy nêu kế hoạch của mình trên một diễn đàn công cộng như công ty của bạn, một nhóm bạn, một diễn đàn trên mạng hoặc một nhóm hỗ trợ.

Một số người lại thấy viết blog giúp họ rất nhiều vị độc giả trên mạng có thể trở nên rất thuyết phục. Dù sao thì bạn cũng không muốn công khai rằng mình thất bại phải không?

Hãy tạo thói quen đăng các chi tiết về tiến độ của mình trên một đấu trường công cộng, thậm chí trên diễn đàn với một nick name. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mình mong đợi có

tin tốt lành để đăng lên mạng mỗi ngày, tuy rằng những người đang chứng kiến quá trình đó còn không biết tên thật của bạn.

Thói quen #27: Hãy đi theo một con đường đã có sẵn

Khi đã xác định mục tiêu, bạn cần phải tìm một ai đó hoặc điều gì đó để đi theo. Người đó có thể là một chuyên gia trong ngành, một quyển sách dạy kỹ năng hay, một khóa huấn luyện hoặc một thần tượng truyền cảm hứng cho bạn.

Nếu cố gắng tự phát minh lại bánh xe, bạn sẽ phạm sai lầm hoặc gặp phải những chướng ngại mà lẽ ra bạn có thể tránh được.

Hãy tìm một quyển sách, một chương trình trên mạng hoặc một người thầy và lên kế hoạch thành công từ ví dụ đó. Điều này cũng sẽ giúp bạn tin rằng điều đó sẽ thực hiện được – dù sao đi nữa, bạn cũng đang đi theo bước chân của một người khác đã thành công!

Thói quen #28: Hãy mạo hiểm

Nếu bạn muốn trưởng thành, bạn phải mạo hiểm.

Nó đơn giản là bản chất của con người chúng ta. Khi bị dồn ép, ta phát hiện rằng mình có thể làm được nhiều hơn chúng ta tưởng tượng, nhưng khi không bị thử thách, chúng ta thường không thúc đẩy bản thân đủ để biết chúng ta có thể đạt được những gì.

Bạn có thể áp dụng quy tắc đơn giản này vào các nỗ lực tìm kiếm mục tiêu của mình. Hãy tạo thói quen chọn thử thách khó khăn hơn khi phải đứng trước hai lựa chọn.

Ví dụ, bạn muốn tập luyện cho một cuộc đua marathon. Bạn bè ghé qua để chạy cùng và đưa thêm lựa chọn cho bạn: Hôm nay bạn có muốn cố chạy thêm vài dặm hay không, hay bạn chỉ muốn chạy nhẹ nhàng thôi. Trừ khi bạn cho rằng bạn sẽ có nguy cơ bị chấn thương, câu trả lời khôn ngoan là hãy chạy thêm vài dặm, đặc biệt là đến cuối tuần có thể bạn không thể thúc đẩy bản thân nhiều như thế khi bạn chỉ luyện tập một mình.

Cũng tương tự, hãy chấp nhận những thử thách trong công việc, những thử thách sáng tạo và những cơ hội giữa các cá nhân với nhau khi chúng xuất hiện. Điều này sẽ đưa bạn vào thói quen luôn thử thách những giới hạn của bản thân.

Thói quen #29: Hãy cược to và Thắng lớn

Bạn đã có lúc nhận ra mình không thực sự muốn thành công hay không? Khi ấy bạn cần một cái cần câu và củ cà rốt hiệu quả.

Bạn có thể cược to bằng cách:

- Chấp nhận đánh cược (đầu tư tiền bạc)

- Công khai cam kết của bạn (viết blog, chung phần với đồng nghiệp, nhóm hỗ trợ)
- Hãy đăng ký tham gia những cam kết đòi hỏi bạn đã có ít nhất một số thành tựu (đăng ký một cuộc đua)

Hãy tự hỏi điều gì thực sự có ý nghĩa đối với bạn, và sử dụng nó như một động lực để thúc đẩy bạn đạt được mục tiêu của mình.

Thói quen #30: Hãy tập trung một Lĩnh vực vào một thời điểm

Một trong những sai lầm lớn nhất mà con người phạm phải là cùng lúc có nhiều hơn một mục tiêu.

Tất cả chúng ta đều muốn tin rằng mình có thể cùng một lúc cải thiện tất cả mọi thứ trong cuộc sống của mình, để rồi cuối cùng chúng ta nhận ra một sự thật: ta có những thói quen xấu hoặc chưa đạt được những mục tiêu này vì một lý do. Chúng thực sự rất khó đối với bạn nếu không bạn đã có thể hoàn thành chúng rồi!

Do đó bạn cần phải tạo thói quen không bao giờ cam kết nhiều hơn khả năng giải quyết của bạn vào một thời điểm.

Nếu bạn muốn viết kịch bản, có lẽ bạn nên dừng việc làm thêm ngoài giờ ở công ty, giảm các mối quan hệ xã giao và đầu tư cảm xúc và trí óc để nghĩ về kịch bản. Nếu bạn muốn bỏ thuốc lá, có lẽ bạn không nên cố giảm cân vào cùng thời điểm đó.

Hãy cam kết một mục tiêu trong một thời điểm, và hãy bảo đảm rằng những mục tiêu khác là thứ cấp hoặc không tồn tại vào lúc này.

Hãy buông lỏng những lĩnh vực khác và tập trung tất cả sự chú ý để cải thiện một lĩnh vực cụ thể này.

Thói quen #31: Đừng Cam kết quá nhiều

Bạn có bao giờ để ý thấy rằng những ý định tốt để đạt được mục tiêu của bạn thường bị người khác làm cho chệch hướng?

Ví dụ, bạn đã lên kế hoạch dành 8 tiếng trong tuần này cho công việc kinh doanh tiếp thị liên kết của bạn. Có thể bạn đã tự hứa với bản thân rằng mình sẽ viết và đăng 6 bài blog mới và lên kế hoạch cho chiến dịch email mà bạn đang định cho ra mắt.

Tuy nhiên, chị gái của bạn nhờ bạn trông cháu một buổi tối, và rồi sếp bạn bảo bạn "thực sự cần phải tham dự" một bữa tối với các đồng nghiệp vừa trở về từ thành phố khác. Người bạn tại phòng gym khẩn nài bạn tham dự cuộc chạy đua vào thứ Bảy, và con gái xin bạn tổ chức một bữa tiệc trượt patin và ngủ lại.

Và trước khi bạn kịp nhận ra, 8 tiếng đồng hồ đã bốc hơi.

Làm thế nào để tránh điều này?

Hãy phát triển thói quen yêu cầu thêm thời gian để "suy nghĩ kỹ" trước khi cam kết.

Bạn có thể nói câu, "Hãy để tôi kiểm tra lịch và trả lời bạn sau nhé." Và sau đó hãy chờ ít nhất 24 tiếng trước khi hồi đáp yêu cầu đó.

Có thể chị gái bạn sẽ tìm người khác để trông con và rất nhiều đồng nghiệp đã từ chối lời mời dùng bữa tối, khiến bạn dễ dàng nói không hơn. Người bạn tại phòng gym có thể tham dự cuộc chạy đua dù có bạn đi cùng hay không, và con gái bạn có thể đã được mời đến nhà một người khác – và cho bạn nhiều thời gian trống hơn.

Thói quen #32: Sưu tầm những "Totem" truyền cảm hứng

Bạn không biết totem là gì? Totem là một đồ vật nhắc nhở bạn nhớ đến một điều quan trọng. Nó có thể là một thứ nhỏ bé như đồng xu may mắn hay lớn như một pho tượng.

Bạn có từng nhìn thấy ai sưu tầm những thứ truyền cảm hứng cho họ? Đó chính là điều bạn nên làm. **Hãy sưu tầm những đồ vật nhắc bạn nhớ đến mục tiêu của mình và truyền cảm hứng để giúp bạn vững chí.**

Ví dụ, nếu mục tiêu của bạn là tham gia một cuộc chạy đua marathon, có thể bạn sẽ muốn sưu tầm các thứ như móc chìa khóa hình chiếc giày, huy chương và áo thun từ các cuộc chạy đua mà bạn đã tham gia, những poster truyền cảm hứng, một hòn đá bạn lấy ra từ đế giày trên một lần chạy đặc biệt tốt...

Hãy giữ những totem này ở nơi bạn có thể thường xuyên nhìn thấy. Chúng sẽ giúp bạn tập trung vào mục tiêu của mình.

Chương 3: Thói quen ngủ

Dù tin hay không, không phải tất cả mọi người đều cần đúng 8 tiếng để ngủ như người ta thường nói. Thật ra nhu cầu về giấc ngủ rất đa dạng từ 5 tiếng rưỡi đến 10 tiếng một đêm.

Vì thế bạn nên tìm hiểu xem mình cần ngủ bao nhiêu tiếng, và tìm cách ngủ đủ giấc.

Những thói quen sau đây sẽ giúp bạn có giấc ngủ đủ, và giúp bạn hoạt động tốt hơn trong phần thời gian còn lại trong ngày.

Thói quen #33: Lên kế hoạch Ngủ thích hợp

Trước hết, bạn cần tìm hiểu mình cần ngủ bao lâu để cơ thể hoạt động tối ưu nhất. Bạn có thể dành một tuần để thử nghiệm, cho phép bản thân đi ngủ bất cứ khi nào bạn cảm thấy muốn ngủ và thức dậy khi bạn muốn. Hãy ghi lại số giờ bạn ngủ mỗi đêm, và ghi chú tâm trạng của bạn vào ngày hôm sau.

Trong vài đêm đầu tiên, có thể bạn cần ngủ bù nếu trước đó bạn bị thiếu ngủ, nhưng đến cuối tuần bạn sẽ tìm ra được giờ giấc ngủ ổn định.

Giờ đây khi đã biết mình cần bao nhiêu tiếng để ngủ, bạn cần phải dành chừng đó thời gian cộng thêm một tiếng đồng hồ mỗi tối.

Tại sao lại cộng thêm một tiếng đồng hồ? Bởi vì có thể bạn sẽ muốn kết hợp những thói quen sau đây vào một tiếng đó trước khi bạn tắt đèn để đi ngủ.

Hãy lên kế hoạch cho giờ ngủ như thể đó là một cuộc hẹn, và hãy xem giấc ngủ như một cuộc hẹn.

Chung quy lại, đó là một cuộc hẹn để phục hồi và trẻ hóa, điều cần thiết cho tất cả chúng ta!

Thói quen #34: Hãy dành phòng ngủ cho những hoạt động liên quan đến giấc ngủ

Rất nhiều chúng ta sử dụng phòng ngủ như là một phòng khách dự phòng hoặc phòng làm thủ công. Có lẽ bạn sẽ nhanh chóng về phòng ngủ ngay sau bữa tối để chuẩn bị chơi trò chơi với các con hoặc xem ti vi cùng người bạn đời của mình.

Nếu bạn đã từng sử dụng phòng ngủ để làm phòng khác, có lẽ bạn nên chuyển các hoạt động buổi tối sang một khu vực khác trong nhà.

Tại sao vậy?

Phân biệt giữa phòng ngủ (nơi bạn ngủ) và các phòng hoạt động (bếp, phòng ti vi, văn phòng) sẽ giúp bạn gắn liền phòng ngủ và giấc ngủ. Điều này giúp bạn bỏ lại những lo lắng do công

việc và lo lắng về các khoản chi phí tại văn phòng, các yếu tố kích thích điện tử trong phòng ti vi và căng thẳng về công việc nội trợ trong nhà bếp.

Nhiều người thấy rằng sự phân biệt này giải phóng họ khỏi nhiều thứ và giúp có giấc ngủ ngon hơn.

Thói quen #35: Không tập thể dục ngay trước khi đi ngủ

Nếu không thể tập thể dục trước khi đi làm hoặc trong giờ nghỉ trưa, có lẽ bạn sẽ muốn tập ngay sau giờ làm, hãy kết thúc việc luyện tập ít nhất 2 tiếng trước khi bạn muốn nghỉ ngơi vào buổi tối.

Tại sao?

Cơ thể bạn sẽ tiếp tục duy trì trạng thái hoạt động và có sẵn năng lượng trong vòng 2 tiếng sau khi bạn chơi thể thao (đặc biệt nếu bạn luyện tập nặng), khiến nó khó chìm vào giấc ngủ.

Tuy nhiên, một buổi luyện tập nặng, sau đó tắm rửa và hai giờ nghỉ ngơi, sẽ dẫn đến một giấc ngủ sâu và yên bình giúp nuôi dưỡng và phục hồi cơ thể.

Thói quen #36: Ngưng sử dụng các thiết bị điện tử ngay trước khi ngủ

Những người hay lướt web, các game thủ và những người nghiện xem ti vi hãy chú ý! Thời gian bạn sử dụng các thiết bị điện tử có thể khiến bạn hoạt bát hơn và không thể ngủ ngon. Những kích thích thị giác mà bạn trải nghiệm khi sử dụng thiết bị điện tử tạo ra cảm giác phấn chấn trong tâm trí và nó sẽ ở đó thêm một thời gian và quấy rầy giấc ngủ của bạn.

Vậy bạn làm gì trong một tiếng đồng hồ trước khi đi ngủ? Thay vào đó hãy đọc sách, ghi nhật ký hoặc chơi trò ghép hình.

Tất cả những hoạt động này có tác dụng làm dịu và giúp bạn chìm vào giấc ngủ dễ dàng.

Thói quen #37: Hãy dùng thức uống dành cho giờ đi ngủ

Ly rượu vang đó có thể khiến bạn cảm thấy buồn ngủ, nhưng nhớ chỉ dừng ở một ly nếu không bạn sẽ ngủ ít sâu hơn so với khi bạn không uống rượu.

Bạn muốn biết thức uống tốt nhất cho giờ đi ngủ? Trà rễ nữ lang hoặc trà hoa cúc có tác dụng tuyệt vời, cũng giống như sữa ấm. Một số người có thể chịu được caffeine ngay trước khi đi ngủ, nhưng hầu hết mọi người cần phải ngưng các thức uống có caffeine sau 4 giờ chiều nếu họ muốn ngủ ngon.

Điều đó có nghĩa là bạn cần tránh uống cà phê, chocolate nóng, và thậm chí trà xanh hoặc đen đã loại bỏ caffeine – chúng vẫn còn chứa một chút caffeine. Thay vào đó hãy uống trà thảo mộc.

Thói quen #38: Gột sạch tất cả những Ý nghĩ gây Lo lắng

Hầu hết chúng ta đều đối mặt với căng thẳng mỗi ngày. Đó có thể là dạng căng thẳng tích cực (bạn đang yêu, bạn vừa hoàn thành một dự án lớn tại công ty) hoặc có thể là dạng căng thẳng tiêu cực (bạn bỏ lỡ hạn chót trong công việc, người hàng xóm cáu kỉnh với bạn về tiếng chó sủa, bạn phát hiện con trai mình đạt điểm D trong môn Khoa học xã hội.)

Có thể bạn lo lắng về những vấn đề tiềm tàng (nhỡ con gái bạn không đón kịp xe bus vào ngày mai và rồi bạn bị muộn trong cuộc họp với khách hàng vì bạn phải lái xe chở con gái đến trường; nhỡ bạn trai của bạn không nhắn tin lại bởi vì anh ta đang có ý định chia tay.)

Dù là trường hợp nào, hầu hết chúng ta đều kết thúc một ngày với một núi cảm xúc và ý nghĩ nổ tung trong đầu. Chúng ta cần tìm cách để giải phóng tất cả những ý nghĩ đó, cân nhắc chúng và rồi khoá chặt chúng lại trong đêm đó để để ta có thể chợp mắt đúng nghĩa.

Vì vậy bạn cần tạo thói quen gột sạch tất cả những ý nghĩ lo lắng ít nhất một tiếng trước khi đi ngủ.

Sau đây là những hoạt động gột sạch rất hiệu quả:

- Nói chuyện với một người bạn
- Viết nhật ký
- Tham gia một diễn đàn góp ý trên mạng
- Viết những lo lắng của bạn lên giấy ghi note rồi đặt chúng vào ngăn tủ
- Lên kế hoạch cho ngày tiếp theo để tránh những điều bất ngờ và giúp bạn cảm thấy bạn đang kiểm soát được tình hình.

Sau khi đã loại bỏ tất cả những lo lắng, bạn sẽ muốn thư giãn trong một tiếng đồng hồ còn lại, làm điều gì đó khiến bạn phân tâm quên đi lo lắng và giúp bạn chìm vào cảm giác hài lòng rằng "mọi thứ sẽ ổn thôi."

Thói quen #39: Ngồi thiền hoặc Cầu nguyện trong Mười phút

Hãy cài đồng hồ, nhắm mắt lại, ngồi ở vị trí thoải mái nhất và hãy dâng nỗi lo của bạn cho đấng cao hơn.

Ngay cả khi bạn không phải là người mộ đạo, mười phút ngồi thiền (lặp đi lặp lại một câu mật chú hoặc tập trung vào hơi thở của mình) cũng giúp bạn thư giãn đủ để ngủ ngon.

Thói quen #40: Tham gia vào một Hoạt động chuỗi

Hoạt động "chuỗi" là những hoạt động lặp đi lặp lại bạn thực hiện mà không cần phải tập trung. Các nhà tâm lý học đã phát hiện những hoạt động như thế có thể làm dịu hệ thần kinh

và giúp bạn cảm thấy hài lòng, vững vàng và an tâm – những điều sẽ giúp bạn có giấc ngủ ngon hơn.

Hãy tạo thói quen tham gia vào một hoạt động chuỗi mỗi ngày như: vẽ, đan móc, làm gỗ, dọn dẹp hoặc gấp quần áo sau khi giặt.

Hãy thư giãn đưa mình vào hoạt động và cho phép trí óc đi lang thang đến bất cứ nơi nào nó muốn. Một cách vô thức bạn sẽ giải quyết những căng thẳng trong ngày, khám phá những ý tưởng sáng tạo, và khi kết thúc hoạt động chuỗi, bạn cảm thấy thư thái hơn. Bạn sẽ ngủ ngon hơn vì điều đó.

Thói quen #41: Điều chỉnh lượng ánh sáng

Hãy thay thế những bóng đèn sáng bằng bóng đèn dịu hơn trong phòng ngủ, ra tín hiệu cho cơ thể bạn rằng đã đến lúc đi ngủ.

Cơ thể chúng ta được cấu tạo với sự nhạy cảm với ánh sáng để chúng ta có thể thức dậy khi mặt trời lên và đi ngủ sau khi mặt trời lặn. Hãy sử dụng bóng đèn công suất nhỏ có ánh sáng vàng (đừng bao giờ sử dụng bóng đèn huỳnh quang màu trắng sáng chói) trong phòng ngủ. Và nếu có thể, hãy thắp nến. Và bạn sẽ cảm thấy buồn ngủ trước khi nhận ra điều đó!

Thói quen #42: Hãy mở nhạc

Tất nhiên tôi không nói về nhạc rock hoặc nhạc metal gào thét. Âm thanh êm dịu giúp chúng ta thư giãn. Các nhà khoa học tin rằng điều này liên hệ với những âm thanh mà chúng ta luôn nghe khi còn ở trong bụng mẹ, vỗ về chúng ta vào giấc ngủ.

Với người lớn, những giai điệu êm dịu như tiếng sóng, tiếng gió thổi, tiếng mưa hoặc tiếng nhạc nhẹ nhàng báo hiệu cho cơ thể rằng đã đến lúc đi ngủ.

Thói quen #43: Hạ nhiệt độ trong phòng

Ngay cả khi bạn thích được ở trong không gian ấm áp, bạn sẽ ngủ ngon hơn trong một căn phòng mát mẻ. Bởi vì nhiệt độ trung tâm của cơ thể sẽ hạ xuống khi bạn đi ngủ, và tăng lên dần cho đến lúc bạn thức dậy.

Hãy hạ nhiệt độ của máy điều hoà xuống vài độ và đắp chăn.

Sự kết hợp của một căn phòng mát mẻ và cuộn mình trong chăn sẽ khiến bạn cảm thấy ấm áp và an toàn – một sự kết hợp hoàn hảo để đưa bạn vào giấc ngủ ngon.

Thói quen #44: Che chắn tất cả các nguồn sáng

Bạn có bao giờ bị cảm giác có hàng ngàn con mắt đang nhìn chằm chằm khi bạn nằm trên giường chưa?

Đó có thể là các bóng đèn LED trong phòng nhà bạn. **Hãy che chắn ánh sáng từ đèn LED hoặc đặt chúng khuất tầm nhìn.**

Hầu hết mọi người ngủ ngon nhất trong bóng tối hoàn toàn, vì thế có thể bạn sẽ muốn chuyển tất cả máy tính và thiết bị điện tử ra khỏi phòng ngủ để có không gian tối nhất.

Thói quen #45: Thưởng thức trải nghiệm êm dịu

Hãy tắm nước nóng, hãy mát xa cho người bạn đời của mình (và được mát xa lại), làm chuyện ấy hoặc kéo giãn cơ bắp trong vòng 20-30 phút của 1 tiếng trước giờ ngủ.

Tất cả những hoạt động này có sự tham gia của tất cả các giác quan và kích thích thư giãn thực sự.

Thói quen #46: Hãy hít vào thật sâu

Nhân viên mát xa của bạn sử dụng tinh dầu oải hương không chỉ bởi vì họ thích các mùi hương của hoa. Các thí nghiệm khoa học đã chứng minh rằng mùi hoa oải hương và phong lữ (tinh dầu chứ không phải loại mùi tổng hợp nhân tạo) giúp hạ huyết áp và làm chậm nhịp tim.

Hãy đầu tư một bình đốt tinh dầu cho phòng ngủ của bạn và nhỏ một vài giọt tinh dầu thư giãn mỗi tối trước khi đi ngủ để có một đêm ngon giấc và yên bình.

Thói quen #47: Hãy nhờ giúp đỡ để có giấc ngủ ngon

Người bạn đời của bạn có thích thức khuya hơn bạn không? **Hãy đề nghị anh ấy hoặc cô ấy ôm ấp bạn trong 5 phút, ngay cả khi anh ấy hoặc cô ấy sẽ thức dậy sau đó.** Tại sao? Việc ôm ấp giúp giảm áp huyết và nhịp tim, và nó giúp ta cảm thấy an tâm để có thể chìm vào giấc ngủ.

Cơ thể chúng ta được cấu tạo để có một sinh vật sống khác ở gần bên khi chúng ta ngủ. Vì vậy việc ôm ấp một đứa bé, vật nuôi hay người bạn đời sẽ giúp ta dễ dàng chìm vào giấc ngủ. Hãy nghe tiếng thở đều của người bên cạnh và cảm nhận một cơ thể ấm áp sát bên bạn. Bạn sẽ chìm ngay vào giấc ngủ.

Thói quen #48: Sử dụng thuốc hỗ trợ giấc ngủ

Nếu đã thử tất cả các thói quen nêu trên và bạn vẫn không thể ngủ được, có thể bạn sẽ muốn **thử dùng melatonin,** một chất bổ sung tự nhiên mà cơ thể bạn đã sản xuất ra. Melatonin hoạt động kết hợp với sự tiếp xúc ánh sáng. Cơ thể chúng ta sản sinh melatonin mỗi đêm sau khi mặt trời lặn, báo hiệu cho cơ thể đã đến lúc nghỉ ngơi.

Nhiều loại thuốc trợ giúp giấc ngủ không kê đơn đơn giản là thuốc chống ứ huyết được đóng gói lại, và hầu hết chúng khiến bạn thấy chuếnh choáng vào sáng hôm sau. Bạn có thể uống 3 đến 5 milligram melatonin ngay trước khi đi ngủ và vẫn cảm thấy khoẻ khoắn vào sáng hôm sau.

Melatonin không phải là một cách tạo thói quen, nhưng đó là một thói quen bình thường nếu bạn cần hỗ trợ để chìm vào giấc ngủ và không muốn cảm thấy mụ mẫm vào sáng hôm sau.

Chương 4: Thói quen Học tập

Trong chương này, tôi sẽ chia sẻ những thói quen hiệu quả nhất đã giúp tôi trong việc nghiên cứu, đọc và học tập nói chung.

Dù bạn đang đọc các loại sách không hư cấu để tự tìm hiểu về một chủ đề cụ thể (đầu tư hoặc tiếp thị qua mạng chẳng hạn) hoặc đang học để chuẩn bị cho một kỳ thi, có một số thói quen hằng ngày sẽ giúp tăng khả năng tiếp thu và nhớ của bạn lên gấp nhiều lần.

Hãy sử dụng những thói quen này để siêu nạp tiềm năng học tập của bạn.

Thói quen #49: Hãy đọc nhanh trước, sau đó đọc lại chi tiết

Khuynh hướng tự nhiên của tôi là cố gắng tiếp thu tất cả các chi tiết trong tài liệu tôi đọc trong một lần, nhưng cách hay nhất để học tập những thông tin phức tạp là chia nhỏ tài liệu bạn đọc ra thành hai hoặc ba lần đọc.

Trước hết, hãy đọc lướt qua một phần tài liệu (một đến hai trang là tốt nhất), hãy đọc qua loa. Đừng cố gắng nhớ bất kỳ điều gì trong lần đọc đầu tiên này.

Bây giờ hãy quay lại đọc tài liệu, hãy đọc chậm rãi. Hãy đọc to lên những từ khó. Gạch dưới các từ vựng hoặc khái niệm quan trọng.

Nếu vẫn còn cảm thấy mơ hồ, hãy đọc lại tài liệu một lần nữa. Bạn sẽ thấy ngạc nhiên thích thú khi nhận ra lượng thông tin đọng lại trong đầu mình.

Thói quen #50: Hãy ghi chú

Khi tiếp xúc với tài liệu mới (bài giảng, hội thảo trên mạng, hoặc tài liệu đọc), hãy ghi chú. **Ghi lại các từ khoá và khái niệm quan trọng và nguồn tài liệu tham khảo sẽ giúp nâng cao trải nghiệm học tập của bạn.**

Sau một thời gian, hãy viết lại ghi chú của bạn, tóm tắt và tổng hợp thông tin vào vở ghi chép học tập. Bạn sẽ thấy rằng bạn đã ghi lại phần thông tin hoặc tài liệu mà đối với bạn là quan trọng trong lúc lắng nghe bài giảng, nhưng giờ đây không còn thú vị hoặc liên quan.

Hãy nghiên cứu thêm các khái niệm bạn đã ghi lại nhưng đã không giải thich rõ khi bạn ghi lại những ý nghĩ của mình. Hãy tìm kiếm định nghĩa của các từ khoá và nguồn tham khảo bên ngoài. Ghi lại thông tin mà bạn phát hiện được theo cách bạn cảm thấy dễ hiểu. Điều đó sẽ củng cố thông tin trong trí nhớ của bạn.

Thói quen #51: Hãy dạy cho người khác

Chúng ta học tập hiệu quả nhất khi chúng ta dạy lại cho người khác. Đó là lý do tại sao việc học nhóm rất có hiệu quả nếu thực hiện đúng cách. Thay vì chỉ sử dụng nhóm học để làm bài tập về nhà, hãy đề nghị bạn học nhóm kiểm tra trí nhớ của bạn về tài liệu học, buộc bạn phải tóm tắt được những gì mình vừa học. **Hãy tìm một ai đó học không tốt lắm trong lớp và trở thành một người dạy kèm không chính thức của họ.**

Nếu bạn không thể tìm được một người để hướng dẫn, hãy kể cho người bạn đời hoặc bạn cùng phòng về tất cả những gì bạn học được ở lớp. Đừng chỉ lặp lại những gì mà bạn đã biết quá rõ.

Hãy chọn những thông tin mà bạn cảm thấy khó hiểu và buộc bản thân mình giải thích thông tin đó cho một người khác trong khi ăn tối hoặc dắt chó đi dạo. Điều này sẽ giúp bảo đảm rằng bạn thực sự hiểu được tài liệu mà mình đang học.

Thói quen #52: Hãy nói chuyện với bản thân

Dù bạn tin hay không, nghe giọng của chính mình sẽ giúp bạn ghi nhớ những sự kiện mới. **Hãy ghi âm chính bạn đang đọc to các từ vựng và định nghĩa, và hãy nghe lại sau đó.** Phương pháp này sẽ giúp cho các phần tự học trở nên hiệu quả hơn. Bạn sẽ phải cùng lúc vận dụng nhiều giác quan – thính giác, lời nói và thị giác – ngoài ra bạn sẽ nhanh nhẹn và tỉnh táo hơn, vì việc đọc to đòi hỏi sự tập trung.

Một cách vui nữa là dùng ống nhựa PVC giả làm điện thoại để truyền giọng nói trực tiếp đến tai khi bạn đọc to. Hãy tin tôi đi, âm thanh tập trung của chính giọng nói của bạn đi qua cái ống đó sẽ dễ nhớ hơn là bạn chỉ đọc to.

Thói quen #53: Hãy sử dụng các gợi ý bằng hình ảnh

Nhiều người trong chúng ta ghi nhớ thông tin bằng hình ảnh. Bạn có thể đóng khung hình ảnh trong trí nhớ về một công thức, định nghĩa hoặc khái niệm mà bạn có thể truy cập bằng ý thức trong kỳ thi hoặc khi cần thiết.

Hãy sử dụng chức năng này của trí nhớ bằng cách vẽ hình ảnh trên các tờ giấy nhỏ hoặc sử dụng bút đánh dấu nhiều màu để ghi lại thông tin mà bạn cần ghi nhớ.

Ví dụ, nếu bạn cần ghi nhớ các từ gốc tiếng Latin hoặc Hy lạp, có thể bạn sẽ muốn vẽ ra những hình ảnh tượng trưng cho ý nghĩa của từ gốc đó. Từ gốc Latin "aqua" có nghĩa là nước, vậy bạn sẽ muốn tô màu xanh biển và vẽ một giọt nước bên cạnh từ gốc này. Từ gốc Latin "spec" nghĩa là nhìn, có thể bạn sẽ muốn vẽ một cặp ống nhòm (hoặc mắt kính) bên cạnh từ gốc đó.

Các tờ giấy nhỏ rất hữu dụng trong ghi nhớ bằng hình ảnh, đặc biệt là khi bạn sử dụng hình ảnh và màu sắc để tạo ra chúng. Bạn có thể nhớ được một từ hoặc công thức chỉ đơn giản bởi

vì bạn nhớ lại cảm giác khổ sở không biết quyết định xem phải viết định nghĩa ấy bằng màu cam hay xanh lá. Màu sắc có thể kích thích trí nhớ, giúp bạn truy cập vào thông tin đó.

Thói quen #54: Sử dụng yếu tố kích thích gây sốc

Bạn đã bao giờ ngồi trong lớp học mà bạn thực sự không thể nhớ nổi những thông tin quan trọng?

Bạn có tin được không, **sử dụng yếu tố kích thích gây sốc bằng cách này hay cách khác sẽ giúp bạn hiểu và sau đó ghi nhớ những tài liệu khó.**

Theo một nghiên cứu được thảo luận trên chuyên mục đặc biệt của PBS *This Emotional Life (Tạm dịch: Đời sống Cảm xúc),* đặt tay bạn vào trong một bát nước đá trong khi học sẽ giúp bạn xử lý và sau đó nhớ lại thông tin. Nguyên nhân là do kích thích tố tiêu cực kích hoạt phần trí nhớ trong não bộ (được cho là sẽ khiến bạn học tập từ kinh nghiệm gây sốc đó và sẽ không lặp lại nữa, nhưng nó cũng giúp bạn học được điều gì đó.)

Bạn có thể dùng nước đá, nhiệt, hoặc cơn đau nhẹ để giúp bản thân ghi nhớ những một tách cà phê nóng trong lúc học để kích thích trí nhớ của bạn. Nhớ đừng tự làm đau mình đấy!

Thói quen #55: Nhai kẹo gum

Có thể nhiều giáo viên sẽ cấm nhai kẹo gum trong lớp học vì họ không thích phải gỡ kẹo gum bên dưới bàn, nhưng **hành động nhai kẹo gum có thể giúp bạn học và làm bài thi tốt hơn.**

Một nghiên cứu năm 2011 được phát hành trên *Appetite*[1] đã đánh giá ảnh hưởng của việc nhai kẹo gum trong khi làm bài kiểm tra (đối với học sinh tốt nghiệp.) Nghiên cứu kết luận rằng việc nhai kẹo gum đã giúp cho học sinh tốt nghiệp trong khoảng 20 phút của thời gian làm bài kiểm tra.

Một nghiên cứu khác do Trường đại học Y khoa Baylor tiến hành trên học sinh lớp 8 đang làm bài kiểm tra toán đã kết luận rằng những học sinh có nhai kẹo gum trong khi làm bài kiểm tra có điểm số cao hơn những em không nhai kẹo là 3 phần trăm.

Tại sao nhai kẹo lại có hiệu quả?

Hành động nhai kẹo gum kích thích lượng máu dẫn lên não bộ và giúp bạn tỉnh táo.

Vậy loại kẹo gum nào hiệu quả nhất?

Việc bạn nhai kẹo gum có đường hay không có đường không quan trọng, nhưng hương vị lại tạo sự khác biệt lớn. Hãy nhai kẹo có vị bạc hà, có tác dụng như chất kích thích và có thể giúp bạn cảm thấy rõ ràng và tập trung.

Thói quen #56: Tham gia Lớp học khi cảm thấy ít thoải mái nhất

[1] Appetite: Tờ báo do Elsvier phát hành chuyên về khoa học hành vi, đặc biệt là hành vi liên quan đến thức ăn và thức uống.

Bạn đang gặp trở ngại về một khái niệm nào đó?

Hầu hết chúng ta đều muốn ngồi nép xuống và né tránh tia radar trong lớp cho đến khi ta "hiểu được" khái niệm đó, nhưng đó là thói quen không tốt cho việc học của bạn. **Hãy giơ tay, đặt câu hỏi hoặc tình nguyện tham gia hoạt động lớp có liên quan đến chủ đề mà bạn đang gặp khó khăn.**

Bạn không ở trong tình huống lớp học? Hãy tìm một người hiểu rõ khái niệm đó để đặt câu hỏi và xin lời khuyên hoặc sự giúp đỡ. Hãy bộc lộ điểm yếu về việc bạn không thể hiểu khái niệm đó.

Sự khó chịu bạn đang cảm thấy, cùng với hành động bạn thực hiện, sẽ nâng cao độ nhạy của trí nhớ. Bạn sẽ có được câu trả lời mình cần và sẽ nhớ những dữ liệu thích hợp sau đó, khi bạn cần nó nhất.

Thói quen #57: Tô đậm và ghi lại ý tài liệu bạn đọc

Khi đọc những tài liệu dày, bạn sẽ thấy từ ngữ trở nên mờ mịt trước mắt. Hãy gạch dưới hoặc tô màu những từ khoá và khái niệm trong khi đọc. Đọc to từ khoá và khái niệm trong khi bạn tô đậm chúng, và viết lại nội dung (ghi lại ý chính) trong vở của bạn. Điều này sẽ giúp bạn tiếp thu tài liệu thay vì chỉ lướt qua nó.

Thói quen #58: Hãy chế ra Giai điệu hoặc Bài hát

Có thể bạn không cần phải là điều này đối với tất cả các tài liệu, nhưng bạn sẽ thấy có ích khi tạo ra một bài thơ năm câu, bài thơ, giai điệu hoặc bài hát dễ nhớ để giúp bạn nhớ những công thức đặc biệt khó.

Cũng như cách trẻ con học bài hát "Fifty Nifty United States"[1], **có thể bạn thấy dễ ghi nhớ một công thức nếu bạn dùng âm nhạc để nhớ.**

Vì sao phương pháp này hiệu quả? Có những công thức mà chúng ta không thể hiểu. Chúng trông giống như một loạt các con số và chữ ngẫu nhiên, hoặc trông như bộ hướng dẫn không liên quan gì đến bài học nó đang nói tới.

Nếu bạn biến công thức đó thành một bài hát hoặc giai điệu, bạn làm cho một thứ từng rất phi lý trở nên có nghĩa, và việc tạo ý nghĩa cho bài học cho phép não bộ ghi lại thông tin và lưu giữ theo cách đó để bạn có thể truy cập sau này.

Thói quen #59: Tìm những Liên kết Tưởng tượng

[1] Bài hát "Fifty Nifty United States" do Ray Charles sáng tác với giai điệu và lời hát dễ nhớ về tên gọi các tiểu bang của Mỹ

Cũng tương tự, việc **tìm kiếm những mối liên kết giữa ngày tháng hoặc các thứ riêng mà bạn cần phải nhớ theo trình tự, trong một danh sách** sẽ giúp ích rất nhiều.

Khi tôi còn trẻ, tôi luôn gặp rắc rối trong việc ghi nhớ ngày tháng hoặc trình tự các thứ trong một danh sách bởi vì các con số hoặc trình tự dường như không quan trọng đối với tôi. Điều đó đã khiến cho những bài tập như ghi nhớ danh sách các đời Tổng thống Mỹ (theo ngày tháng hoặc theo trình tự) trở nên gần như không thể đối với tôi.

Tuy nhiên, bằng cách liên kết các tên gọi lại với nhau hoặc liên kết ngày tháng và tên vị tổng thống với nhau trong tưởng tượng, tôi đã vượt qua được vấn đề này.

Ví dụ, hãy xem danh sách các tổng thống này:

George Washington

John Adams

Thomas Jefferson

James Madison

Hãy tạo ra những hình ảnh liên kết bốn vị tổng thống này.

Tôi đã tạo ra những hình ảnh sau:

Các hạt nguyên tử (Atoms) bị giặt trong máy giặt (washing machine) (Washinton, Adams)

Một đầu bếp (chef) và con trai ông ta đang nấu hạt nguyên tử (Adams, Jefferson)

Mặt trời giận dữ (mad) đang nhìn lên từ trong cái lò mà đầu bếp (chef) đang dùng (Jefferson, Madison)

Bạn có thể làm điều tương tự với ngày tháng. Hãy tìm cách liên kết ngày tháng và tên theo trình tự quan trọng, bằng cách chơi với các chữ và con số. Có thể bạn đã từng làm điều này khi bạn cần phải nhớ một mật khẩu hoặc số điện thoại.

Hãy tìm cách kết hợp các con số với tên gọi theo một cách dễ nhớ và có ý nghĩa với bạn.

Thói quen #60: Hãy nghỉ giải lao trong khi học

Nếu cố gắng học liên tục trong một thời gian dài, bạn sẽ thấy hiệu quả giảm đi sau một thời gian. **Các nghiên cứu chỉ ra rằng bạn nên nghỉ giải lao 10 phút sau mỗi giờ học để có hiệu quả học tập cao nhất.**

Thời gian nghỉ giải lao bao gồm những gì?

Hãy nhớ đứng lên, đi vệ sinh và uống nước hoặc ăn nhẹ. Sẽ rất tốt nếu bạn hoàn toàn rời khỏi căn phòng và di chuyển cho máu lưu thông. Nếu có thể, hãy nhảy hoặc giãn cơ để tim bơm máu và khiến cơ thể tỉnh táo lại. Rồi sau đó quay trở lại bàn học.

Thói quen #61: Tìm những Ứng dụng Thực tế

Bạn đang gặp rắc rối khi cố nhớ một công thức hoặc lý thuyết?

Vấn đề là có thể bạn chưa tìm được một ứng dụng trong thực tế cuộc sống của khái niệm đó, đó là lý dó tại sao nó vẫn chưa chịu nạp vào ngân hàng trí nhớ của bạn.

Hãy tìm một bài toán từ buộc bạn phải tưởng tượng đặt công thức hoặc khái niệm vào trong thực tiễn và giải quyết bài toán. Nếu có thể, hãy thực hiện hoặc mường tượng ảnh hưởng của vấn đề một cách thực tế. Điều này sẽ giúp bạn "hiểu" được công thức hoặc khái niệm mà bạn cần phải nhớ sau này.

Thói quen #62: Tạo những Đại diện vật lý

Một số khái niệm rất khó nắm bắt cho đến khi bạn nhìn thấy một đại diện vật lý hoặc một minh hoạ của ý tưởng đó.

Ví dụ, bạn có thể thấy hữu ích khi nhìn thấy đại diện của một chuỗi DNA hoặc giải phẫu của một tế bào từ đó bạn có thể mường tượng ảnh hưởng của việc quan sát dưới kính hiển vi. Nếu bạn không thể tạo ra đại diện vật lý hoặc hình ảnh, hãy tìm những hình ảnh trên mạng giúp bạn hình tượng ra được vấn đề.

Thói quen #63: Hãy đọc những thông tin quan trọng trước khi đi ngủ

Trí óc vẫn tiếp tục hoạt động cả trong lúc chúng ta ngủ. Hãy đọc qua tóm tắt trong vở ghi chép ngay trước khi ngủ để cho trí óc bạn củng cố ký ức trong lúc ngủ.

Đừng đọc những thứ khiến bạn thấy buồn bực (hoặc làm ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn.) Hãy chỉ sử dụng công cụ này để củng cố những khái niệm và thông tin cơ bản mà bạn cần phải biết đến sau này.

Thói quen #64: Hãy thực hành các bài tập hít thở

Căng thẳng sẽ làm cản trở khả năng tập trung cũng như khả năng truy cập những thông tin mà bạn đã xử lý rồi.

Vì thế bạn có thể hiểu được một khái niệm trong lớp học nhưng sau đó cảm thấy bối rối khi bạn ở trong môi trường làm bài kiểm tra. Bạn biết rằng thông tin đang ở đâu đó trong trí óc, nhưng bạn không thể tiếp cận nó bởi vì căng thẳng khiến cơ thể bạn không thể tập trung vào điều gì.

Để xua đi sự căng thẳng, hãy dành ba đến năm phút để tập hít thở sâu.

Hãy tìm một nơi yên tĩnh, cài đặt thời gian, nhắm mắt lại và không tập trung vào điều gì ngoài hơi thở của bạn. Hãy hít vào thoải mái, giữ hơi thở cho đến khi bạn bắt đầu cảm thấy hơi khó chịu, sau đó từ từ thở ra cho đến khi bạn cảm thấy hoàn toàn được giải phóng.

Hãy lặp lại cho đến khi hết thời gian bạn đã cài đặt, hãy rũ bỏ tất cả những gì làm bạn lo lắng, và chỉ tập trung vào cảm giác dễ chịu của một việc đơn giản, đó là hít thở.

Chương 5: Những thói quen liên quan đến Sức khoẻ và Ăn uống

Sức khoẻ của bạn có tầm ảnh hưởng lớn hơn bạn nhận ra. Nó có thể ảnh hưởng đến khả năng tham gia vào các hoạt động yêu thích, lòng tự trọng, ngoại hình, mức năng lượng và tuổi thọ của bạn.

Mỗi khi bạn tạo một thói quen để cải thiện sức khoẻ, bạn đã cộng thêm thời gian và niềm vui vào trong cuộc sống của mình. Mỗi khi tạo được một thói quen có ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của mình, bạn đã trừ đi tuổi thọ và giảm khả năng tận hưởng cuộc sống.

Cá nhân tôi xem chương này là chương quan trọng nhất trong quyển sách này.

Tại sao vậy?

Bởi vì chương này ảnh hưởng đến khả năng bạn đưa toàn bộ quyển sách này vào thực tiễn. Tôi khuyến khích các bạn làm chủ càng nhiều thói quen có lợi cho sức khoẻ trong chương này càng tốt, hãy biến đổi bản thân bạn thành một người mạnh khoẻ nhất có thể.

Thói quen #65: Ăn trong vòng 30 phút sau khi thức dậy

Nếu bạn giống như tôi, bạn sẽ chẳng thích ăn gì khi vừa mới thức dậy, nhưng việc ăn ngay khi thức dậy giúp bạn tái khởi động quá trình trao đổi chất trong cơ thể.

Huấn luyện viên thể hình Shaun Horner, tác giả cuốn *Four-Hour Body (Cơ thể Bốn giờ)* Tim Ferris, và Commander Navy Installations Command, tất cả đều nhất trí rằng việc nạp calorie ngay giúp cảnh báo cơ thể rằng bạn đang không ở trong trạng thái đói và đã đến lúc đốt cháy một ít calorie.

Hãy ăn "một nửa bữa sáng" gồm thứ gì đó ít nhưng đủ dưỡng chất như nửa cái bánh muffin kiểu Anh với bơ đậu phộng, một quả chuối hoặc trứng luộc kỹ. Hãy ăn nửa bữa sáng còn lại trong một giờ hoặc sau đó để tiếp tục đưa ra tín hiệu thích hợp cho cơ thể.

Tránh những thức ăn chứa lượng đường hoặc calorie cao chạm đến lượng insulin của cơ thể, và hãy luôn ăn những thức ăn gửi đi thông điệp rằng cơ thể bạn nhận đủ lượng dưỡng chất và calorie và quá trình trao đổi chất cũng tăng lên tương ứng.

Thói quen #66: Hãy vận động cơ thể vào Buổi sáng và Trưa

Để chắc chắn khả năng đốt cháy calorie tối đa trong ngày, bạn nên vận động ngay lập tức. Nếu có thể tập thể dục ngay sau khi thức dậy (ngay sau khi bạn ăn quả chuối đó!), bạn sẽ gửi cho cơ thể thông điệp, đó là ĐỐT CHÁY CALORIE!)

Nếu bạn không thể luyện tập đầy đủ vào buổi sáng, ít nhất hãy làm tăng nhịp đập của tim trong vòng 5 phút.

Hãy thử nhảy dây thừng, nhảy lên xuống, chạy lên xuống cầu thang trong nhà, đứng lên ngồi xuống hoặc hít đất và ngồi dậy. Nếu những điều này là quá sức, hãy thử xuống tàu điện trước một ga và đi bộ thêm 5 phút để đến chỗ làm hoặc đỗ xe ở điểm xa nhất và đi nhanh đến văn phòng.

Hãy vận động cơ thể một lần nữa vào giờ nghỉ trưa.

Hãy đi bộ đến chỗ ăn trưa, hãy sử dụng một phần thời gian nghỉ trưa để tập thể dục, hoặc làm những việc vặt. Bằng cách tăng nhịp tim và áp huyết, bạn giữ cho cơ thể ở trong trạng thái đốt cháy calorie một cách lành mạnh. Bạn cũng giữ cho tim và phổi không bị chậm chạp và ngăn sự hình thành cục máu đông, điều có thể xảy ra nếu bạn ngồi một chỗ không vận động trong một thời gian dài.

Thói quen #67: Thay thế một món ăn chế biến sẵn mỗi ngày

Hầu hết các loại thức ăn chế biến sẵn (như bánh quy, bánh mì, bánh muffin, nui) có chứa lượng calorie cao hơn và ít chất xơ và dưỡng chất hơn so với thức ăn chưa qua chế biến (như cà rốt, khoai lang, táo hoặc cam.)

Ở Mỹ, mọi người quen với việc ăn thức ăn chế biến sẵn trong các bữa ăn chính cũng như các bữa ăn nhẹ. Có thể bạn đã quen ăn ngũ cốc vào buổi sáng hoặc một túi Doritos cho bữa ăn nhẹ trong ngày.

Để cải thiện sức khoẻ, hãy thay thế một món ăn chế biến sẵn bằng loại thức ăn chưa chế biến mỗi ngày.

Có thể bạn muốn chuyển sang ăn một quả táo thay vì bánh mì baguette khi ăn tại quán *Panera* vào bữa trưa, hoặc có thể bạn quyết định ăn trứng và bưởi cho bữa sáng thay vì trứng và bánh mì lát.

Việc hấp thu chất xơ và dưỡng chất và giảm lượng thức ăn chế biến sẵn sẽ giúp bạn theo nhiều cách. Lượng dưỡng chất tăng lên sẽ tiếp năng lượng cho cơ thể và cải thiện khả năng miễn dịch đối với bệnh tật, trong khi lượng chất xơ tăng lên giúp làm sạch ruột già khiến bạn cảm thấy lâu đói hơn.

Thói quen #68: Tập ăn Rau sống nguyên chất

Một trong những điều có lợi nhất cho sức khoẻ là ăn ít nhất một phần rau sống mỗi ngày. Rau sống có chứa chất xơ chậm tiêu hoá hơn (so với rau đã nấu chín) và các dưỡng chất (và enzyme) chưa bị biến đổi do nhiệt. Ăn một phần rau sạch sẽ giúp bạn cảm thấy no, được cung cấp một lượng nước và khiến bạn không thể ăn nhiều thức ăn khác có chứa lượng calorie cao.

Bạn muốn biến việc này thành một thói quen?

Hãy quyết tâm ăn một phần rau sống mỗi ngày vào 10 giờ sáng. Hãy ăn vài nhánh cần tây, một ít củ rà rốt nhỏ hoặc dưa chuột xắt lát. Bạn sẽ cảm thấy no và mạnh khoẻ, và bạn sẽ không bị hấp dẫn bởi những thanh kẹo năng lượng nhiều đường hoặc bánh chocolate. Các

loại rau chứa rất ít calorie, vì vậy bạn vẫn có đủ dưỡng chất và cảm giác no nhưng bạn tiêu thụ lượng calorie thấp.

Thói quen #69: Hãy ăn nhiều bữa ăn nhỏ trong ngày

Không biết bạn thế nào nhưng tôi lớn lên với thói quen ăn ba bữa chính một ngày, cộng với một bữa ăn nhẹ vào xế chiều và tráng miệng trước khi đi ngủ. Trung bình một người Mỹ tiêu thụ khoảng 3.000 đến 4.000 calorie mỗi ngày theo chương trình ăn uống này, và như bạn có thể nhìn thấy xung quanh mình, điều này đã dẫn đến vấn đề cân nặng trên toàn quốc.

Thói quen ăn uống này khiến mọi người cố gắng nhịn đói, bỏ bữa ăn sáng và chỉ ăn qua loa vào buổi trưa để rồi đến 4 giờ chiều ăn xả láng hết nửa lượng thức ăn trong nhà cho đến tối. Và khi một lần nữa nhìn những người dân xung quanh, bạn có thể nói rằng giờ giấc ăn uống này cũng không hiệu quả lắm.

Để luôn giữ được vóc dáng cân đối (và tránh không ăn xả láng sau thời gian kiêng khem), bạn nên luôn luôn nạp lượng calorie một cách chậm rãi nhưng đều đặn.

Để thực hiện điều đó, bạn nên ăn ít nhất sau bữa ăn nhỏ mỗi ngày, mỗi bữa ăn chứa khoảng 200-400 calorie. Lượng calorie ổn định sẽ cho cơ thể bạn biết rằng nó cần liên tục đốt cháy calorie, và việc ăn nhiều bữa ăn nhỏ sẽ giúp bạn không cảm thấy đói hoặc mất sức vào bất kỳ thời điểm nào trong ngày.

Thói quen #70: Hãy uống rượu vang đỏ thay vì cocktail hoặc bia

Tôi rất thích thư giãn với một chai bia vào cuối ngày, và một bữa tiệc sẽ chẳng thể gọi là bữa tiệc nếu không có các loại cocktail. Tin xấu là, trung bình một chai bia chứa lượng calorie lên đến 150, và các loại rượu cocktail có thể chứa khoảng từ 115 (bloody Mary 30ml)[1] lên đến 490 (eggnog với rượu rhum)[2]. Ngay cả một ly rượu vang trắng cũng chứa 200 calorie.

Nếu bạn lập thói quen uống rượu vang đỏ, bạn sẽ tận hưởng một loại thức uống có cồn với lượng calorie chỉ 100 mỗi ly. Chưa kể những lợi ích đối với sức khoẻ của rượu vang đỏ - giảm hàm lượng cholesterol, cải thiện sức khoẻ của tim, chống lão hoá – và đó là một danh sách những lý do tốt để thực sự tận hưởng một ly rượu vang.

Thói quen #71: Hãy chọn gia vị thay vì Sốt bơ hoặc Kem

Bạn có muốn hạ lượng cholesterol trong cơ thể, giảm lượng calorie tiêu thụ và cải thiện khả năng tiêu hoá không?

[1] Bloody Mary: tên một loại cocktail với thành phần chính là rượu Vodka kết hợp với tỏi tây, nước ép cà chua, vỏ chanh, muối…
[2] Eggnog with rum: cocktail với thành phần chính là trứng đánh, kem tươi, hương vị và rượu rhum.

Nếu có, hãy làm quen với các loại gia vị và loại bỏ sốt kem và bơ ra khỏi các công thức nấu ăn của mình.

Chúng ta sử dụng kem và bơ để nấu ăn là vì hương vị tuyệt vời của chúng, đúng không?

Các loại gia vị cũng bổ sung rất nhiều hương vị mà không gây nghẽn động mạch hay khiến bạn tăng cân. Trên thực tế, nhiều loại gia vị giúp bạn duy trì lượng đường trong máu ổn định (quế), cải thiện tiêu hoá (gừng) và cải thiện khả năng miễn dịch (nghệ.)

Thay vì nấu món bạn yêu thích với thành phần bơ hoặc kem tươi, hãy tìm những món có gia vị. **Hãy học cách kết hợp các loại gia vị để tạo ra hương vị bạn yêu thích.** Khi đi ăn nhà hàng, hãy tìm những món ăn được nêm bằng cách xoa gia vị và nướng trên bếp lửa hoặc nướng lò và tránh những món có sử dụng kem tươi hoặc bơ.

Thói quen #72: Hãy gọi Trà thay vì Soda

Nếu bạn thèm caffeine và thường xuyên uống soda, **hãy thay lon Coca buổi chiều của mình bằng một ly trà đá không đường (hoặc trà nóng).** Bạn sẽ tiết kiệm được 120 calorie cho lon nước ngọt 350ml đó, và bạn đã làm sạch cơ thể bằng các chất chống oxy hoá rất có lợi.

Một khi đã quen uống trà, bạn đã có một loại thức uống tiết kiệm mà bạn có thể tự pha hoặc gọi phục vụ khi đi ra ngoài và có thể uống nóng hoặc lạnh. Và bạn sẽ nhanh chóng khám phá sự đa dạng của các loại trà, có caffeine hoặc không caffeine.

Bạn cũng giúp cơ thể tránh việc hấp thu vô tội vạ các loại hoá chất không cần thiết (nếu bạn uống soda dành cho người ăn kiêng) và carbonat, những thứ khiến bạn cảm thấy chướng bụng.

Trà xanh đặc biệt tốt cho việc thúc đẩy quá trình trao đổi chất, và trà gừng rất tốt cho hệ tiêu hoá.

Trà hoè giúp điều hoà cơ thể và trà yerba maté cung cấp kích thích tố nhẹ tương tự như caffeine nhưng êm ái hơn.

Trà hoa cúc hoặc nữ lang hoa giúp bạn thư giãn và buồn ngủ. Các loại trà thảo mộc thường có vị ngon (vị trái cây hoặc gia vị.)

Thói quen #73: Hãy lên lịch Tập thể dục

Thay vì tập thể dục một cách ngẫu hứng, hãy lên lịch giống như bạn lên lịch họp hành. Rất dễ để nói "Ồ, vâng… có thể tối nay tôi sẽ đến phòng tập," và còn dễ hơn để quyết định, "Ngày hôm nay đúng là một ngày làm việc quá sức. Mình sẽ tập thể dục vào ngày mai."

Nếu bạn lên kế hoạch tập thể dục, hãy mang theo dụng cụ tập (túi tập thể thao, khăn lau mồ hôi, quần áo tập gym, giày chạy bộ) và rủ một người bạn cùng tập, như thế cơ hội để bỏ tập của bạn sẽ ít hơn.

Một cách tốt hơn nữa là hãy đặt mục tiêu (ví dụ, đăng ký cuộc thi ba môn phối hợp hoặc cuộc đua marathon) và tìm chương trình luyện tập phù hợp để sẵn sàng cho sự kiện đó.

Bạn có thể dễ dàng tìm được các ứng dụng điện thoại như couch-to-5K hoặc các chương trình tập luyện trên mạng. Hãy làm theo hướng dẫn để giúp bạn lên kế hoạch những việc cần phải làm mỗi ngày, và lập kế hoạch luyện tập hàng tuần. Bạn sẽ tăng khả năng duy trì luyện tập và đạt được mục tiêu sức khoẻ của mình.

Thói quen #74: Hãy chất vấn sự thèm ăn của bạn

Hầu hết chúng ta đều thèm ăn vào lúc này hay lúc khác. (Một số người thèm ăn hàng ngày.) Bạn dễ dàng nghĩ rằng không có cách nào cưỡng lại được cơn thèm ngọt hoặc thức ăn mặn, nhưng trong nhiều trường hợp, có nhiều thức ăn thay thế cực kỳ tốt cho sức khoẻ và tốt cho cơ thể hơn một chiếc bánh donut hoặc một gói khoai tây chiên.

Hãy thử những lựa chọn sau đây khi bạn thấy thèm ăn.

Nếu bạn thèm...

- Một chiếc bánh donut hình tay gấu, hãy ăn hai miếng nhỏ chocolate đen loại tốt
- Kẹo ngọt, hãy ăn trái cây tươi
- Một gói khoai tây chiên, hãy ăn các loại dưa muối bằng muối biển
- Gọi giao hàng món khoai tây chiên, hãy tự làm khoai tây chiên tại nhà bằng chảo chiên không dầu
- Thức ăn nhiều dầu mỡ, hãy ăn cá hồi hoặc cá ngừ

Nếu bạn phải thường xuyên chiến đấu với cơn thèm ăn, có lẽ bạn nên tìm hiểu về tâm sinh lý của sự thèm ăn để biết những dưỡng chất cụ thể mà cơ thể đang thiếu khi bạn thèm một số loại thức ăn.

Điều này có thể giúp bạn đưa ra những lựa chọn tốt cho sức khoẻ.

Thói quen #75: Hãy biến cuộc giao tiếp xã hội thành những cơ hội để rèn luyện sức khoẻ

Bạn gặp khó khăn trong việc thu xếp thời gian để tập thể thao?

Tập thể thao làm bạn thấy chán?

Một cách tuyệt vời để kết hợp vận động nhiều hơn vào trong cuộc sống là mời một người bạn cùng luyện tập.

Thay vì gặp gỡ bạn bè để uống nước, hãy gặp để chơi tennis hoặc cùng nhau đi bộ.

Nếu bạn thích đến trung tâm mua sắm, hai bạn có thể đi ngó lòng vòng các shop và nói chuyện. Nếu bạn thích hoạt động ngoài trời, hãy đi dạo quanh khu nhà ở hoặc đi leo núi. Nếu cả hai bạn đều thích thể thao, hãy gặp nhau để cùng chạy bộ hoặc đi xe đạp trong khi cập nhật tin tức về nhau.

Khi bạn thay thế những hoạt động xã hội ít vận động (đặc biệt là các bữa tiệc hoặc những buổi họp mặt để uống cà phê hoặc dùng bữa trưa) bằng hoạt động luyện tập (có thể chỉ luyện tập nhẹ), bạn sẽ tiêu hao calorie thay vì nạp thêm.

Khi bạn luyện tập, thời gian sẽ trôi qua nhanh vì bạn sẽ tập trung nói chuyện với bạn bè thay vì luyện tập cho hết giờ.

Thói quen #76: Hãy lên kế hoạch trước cho các bữa ăn của mình

Dùng bữa một cách ngẫu hứng nghĩa là bạn đánh liều chế độ ăn uống và dinh dưỡng của mình. Hầu hết chúng ta khi đói mà không có kế hoạch từ trước sẽ tóm lấy bất kỳ thứ gì tiện lợi và được nấu sẵn.

Chúng ta có thể tìm thấy loại thức ăn này ở đâu?

Các nhà hàng (nhà hàng thức ăn nhanh hoặc ăn tại chỗ), tủ lạnh (thức ăn đông lạnh) hoặc tủ nhà bếp (với các món ăn vặt chứ không phải thức ăn thực sự.)

Không biết các bạn thế nào, chứ tôi không bao giờ có thể quyết định làm củ dền áp chảo hay nướng bí đỏ khi tôi đang đói ngấu. Thay vào đó, tôi sẽ ăn một vài thanh kẹo đậu phộng chocolate hoặc xơi hết một chồng bánh kẹp hoặc mua một bữa ăn giàu chất dinh dưỡng ở cửa hàng lái xe qua.

Bữa ăn tốt cho sức khoẻ thường cần phải lên kế hoạch từ trước và phải đi chợ.

Nếu bạn ăn ở ngoài, có thể bạn sẽ phải tiêu thụ nhiều calorie hơn khi nấu ở nhà, do đó tốt hơn bạn nên tạo thói quen lên kế hoạch và đi chợ trước, nhờ đó bạn có thể mang theo bữa ăn tốt cho sức khỏe (và có kế hoạch tốt cho sức khoẻ khi bạn về đến nhà vào buổi tối.)

Hãy lên kế hoạch trước và tránh cho cơ thể khỏi tiêu thụ lượng calorie dư thừa không cần thiết, và tiết kiệm tiền nữa.

Thói quen #77: Hãy đi bộ mỗi ngày

Đây có lẽ là thói quen có hiệu quả nhiều nhất trong tất cả các thói quen. Có thể bạn cho rằng thói quen này chẳng có gì đặc biệt, nhưng một buổi đi bộ 20-30 phút mỗi ngày sẽ:

- Có tác dụng như một loại thuốc chống trầm cảm nhẹ
- Tăng cường khả năng tiêu hoá
- Giúp bạn giải toả căng thẳng
- Giúp bạn hấp thu một lượng Vitamin D có lợi cho sức khoẻ, nó tăng cường hệ miễn dịch và giúp bạn cảm thấy tích cực.
- Nó giúp bạn nâng cao lòng tự trọng
- Giúp bạn thon thả hơn

Đi bộ là một trong những thói quen tốt cho sức khoẻ nhất mà bạn nên nuôi dưỡng. Mặc dù luyện tập thể thao cường độ mạnh rất tốt, bạn sẽ tránh được chấn thương và phục hồi tốt hơn sau khi tập thể thao cường độ mạnh nếu bạn khởi động, hạ nhiệt cơ thể và dành thời gian để phục hồi chỉ bằng cách đi bộ.

Bạn cũng có thể hoàn tất nhiều việc trong khi đi bộ. Hãy nói vào máy ghi âm, nói chuyện với một người bạn (trên điện thoại hoặc trực tiếp), viếng thăm hàng xóm, lên kế hoạch cho cuối tuần, xử lý những cảm xúc căng thẳng – việc đi bộ đủ nhẹ nhàng để bạn có thể làm được nhiều việc hơn là chỉ luyện tập đơn thuần.

Kết luận: Tóm tắt 77 thói quen

Tôi hy vọng bạn cảm thấy hứng thú để đặt ra một mục tiêu và thực hiện một số thay đổi có lợi cho sức khoẻ của mình.

Hãy chọn lựa cẩn thận và đầu tư thời gian để lập mỗi thói quen mới.

Bạn nên luyện tập thói quen mới cho đến khi nó trở thành bản năng thứ hai, là một phần của con người bạn. Khi đó bạn có thể bổ sung những thói quen mới, dần dần thay thế những thói quen không tốt bằng những thói quen tốt.

Một cách để bắt đầu là ghé thăm trang 30 Day Habit Challenges, trong đó là kế hoạch để tôi phát triển **những thói quen lâu dài** vào *mỗi* tháng.

Hãy xem qua những gì tôi đang làm và hãy cam kết sẽ thử thực hiện thử thách thói quen của riêng mình.

Dù con đường bạn đang đi là gì, mục tiêu của bạn là gì, tôi cầu chúc các bạn nhiều sức khoẻ.

Mong cho những thói quen của bạn sẽ mang đến cho bạn niềm vui, sức khoẻ và thành công!

Thân mến,

S.J. Scott