

## Bí quy t s ng thanh th n

T&#225;c Gi&#7843;: Tr m Thiên Thu ph ng d ch  
Th&#7913; B&#7843;y, 15 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2011 06:38

---

Cu c s ng luôn có nh ng đi u làm phi n chúng ta b t c lúc nào. Càng “đ ý” đ n chúng càng khó x và thêm b c mình. Hãy c g ng th p lên m t ng n n n còn h n c ng i nguy n r a bóng t i.



Ng n n to hay nh không thành v n đ , quan y u là chúng ta có n l c hay không. Chúng ta không th thoát gian kh và ngh ch c nh, nh ng chúng ta có th gi lòng thanh th n tr c m i b t tr c. Đây là vài “m o” đ kh dĩ s ng thanh th n:

### 1. T v n l ng tâm.

Khi gi n ghét ng i khác, b n s b t an và có th hành đ ng sai. Tuy nhiên, khi b ai ghét thì lòng b n cũng khó thanh th n. V y b n hãy t v n l ng tâm xem có làm ai m ch lòng hay không, n u c n thì đ ng ti c m t l i xin l i. S bình an tâm h n c n thi t nh t cho cu c s ng. Có th nghèo kh , nh ng lòng ph i thanh th n.

### 2. Tĩnh l ng.

M i ngày, đ c bi t tr c khi đi ng , b n nên dành 10 – 15 phút đ t p trung, giúp l ng đ ng tâm h n. C g ng lo i b m i phi n toái và lo l ng đ gi cũi lòng bình an, nh v y mà b n có th ng ngon. Th lý kh e thì tâm h n m i có th tho i mái đ vui s ng.

### 3. T thân v n đ ng.

M t danh ngôn xác nh n: “Hãy t giúp mình r i tr i s giúp”. Ai cũng bi t v n đ ng không ch t t cho c th (kh e m nh, ng a b nh và tr b nh) mà còn t t cho tinh th n: M t tinh th n sáng su t trong m t c th kh e m nh. Nh ng l i không đ c ng i ta kiên trì v n đ ng. Thu c ch là li u pháp khi b t đ c dĩ, không th b ng li u pháp t nhiên (v n đ ng và ăn u ng lành m nh).

## Bí quy t s ng thanh th n

T&#225;c Gi&#7843;: Tr m Thiên Thu ph ng d ch  
Th&#7913; B&#7843;y, 15 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2011 06:38

---

Không nên th c khuya, nh ng nên d y s m. R i t p th d c, hít th không khí trong lành, b m huy t, v n đ ng đ máu l u thông t t, tránh r u, thu c và th c ăn nhi u d u m . Ch c ch n b n s không c n... bác sĩ!

### 4. D đoán.

Cu c s ng luôn nhiều khê h n ta t ng. Đ n gi n nh t gi y cũng có hai m t hu ng chi các tình hu ng khác trên đ i. Không bi quan đ n n i s th t b i, nh ng cũng đ ng ch quan đ n n i kiêu ng o. Làm vi c gì cũng nên đ a ra hai tình hu ng “thu n” và “ngh ch”. N u xuôi chèo mát mái thì quá tuy t v i, b n t n h ng h nh phúc. Nh ng n u g p r c r i, b n v n có th thanh th n vì đã chu n b tinh th n đ không tuy t v ng – dù có th th t v ng m t chút. T t c ch là t ng đ i, không thay đ i đ c tình hu ng thì đ ng t giày vò mình. Cu c đ i nên tính b ng “chi u sâu”, đ ng tính theo “chi u dài”. Có nh ng ng i ch t tr nh ng là g ng sáng cho bao ng i noi theo!

### 5. N i c không ng ng.

Nhà c vi b t thi n. Ăn không ng i r i d ... sinh “t t x u” (nghĩa đen và bóng). Đ i đ Napoléon, đã ph i th t lên: “Chi n th ng m t đ o quân còn d h n chi n th ng chính mình”. Nào càng ho t đ ng càng t o các n i k t nhi u h n và phong phú h n. V i i, nh c g ng mà b n không h danh. Nh ng ng i thành công và n i danh trên th gi i (v m i lĩnh v c) cũng đã bao phen “chao đ o” m i có đ c thành t u đáng k . Các thiên tài cũng có nh ng ng i đã t ng b chê là “ch s IQ d i m c trung bình” ho c b đu i h c t ... l p ba!

### 6 bí quy t c a ng i thành công

Nh ng ng i thành công suy nghĩ nh th nào? Đ i u gì đ i u khi n h ? Sau đây là nh ng bí quy t đ c đúc k t t kinh nghi m c a nhi u ng i:

#### 1. Ch u trách nhi m:

Ng i ta không th ki m soát thiên nhiên, quá kh và ng i khác. Nh ng ng i ta kh dĩ ki m soát t t ng và hành đ ng c a mình. Ch u trách nhi m v cu c đ i mình là m t tác đ ng m nh nh t mà b n có th làm đ c.

Les Brown b cha m b r i t lúc m i sinh và b coi là thi u năng trí tu . Nh ng ông không đánh m t hi v ng. Và Brown đã tr thành chính khách. Ngày nay, m i gi ông ki m đ c 20.000 USD v i t cách là m t trong s di n gi hàng đ u th gi i.

#### 2. Có m c đích:

Là làm nh ng th b n hoàn toàn tin mình đ kh năng và c g ng đ m c đ đ t đ c nó. B n

## Bí quyết sống thành công

T&#225;c Gi&#7843;: Tr&#225;m Thiên Thu ph&#225;ng d&#225;ch  
Th&#7913; B&#7843;y, 15 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2011 06:38

---

thích nh&#225;ng gì bạn làm và th&#225; hi&#225;n đi&#225;u đó. Ng&#225; i ta mu&#225;n h&#225;p tác v&#225;i bạn vì h&#225; th&#225;y bạn nghiêm túc.

### 3. Lập kế hoạch:

C&#225; g&#225;ng đi&#225; t&#225;c đích mà không có kế hoạch h&#225;t đi&#225;ng cũng gi&#225;ng nh&#225; lái xe qua nh&#225;ng con đ&#225;ng l&#225; đ&#225;n t&#225;i m&#225;t n&#225;i r&#225;t xa. L&#225;ng phí th&#225;i gian, công s&#225;c và ti&#225;n b&#225;c có th&#225; làm bạn ph&#225;i b&#225; cu&#225;c s&#225;m. V&#225;i kế hoạch trong tay, bạn sẽ vui v&#225; và đi&#225;n đích trong th&#225;i gian s&#225;m nh&#225;t.

### 4. Sản phẩm giá:

Nh&#225;ng ng&#225; i thành công th&#225;y đi&#225;u gì đáng tr&#225; giá đ&#225; bi&#225;n &#225;c m&#225; thành s&#225; th&#225;t. H&#225; không than phi&#225;n v&#225; công s&#225;c đã b&#225; ra.

### 5. Không đ&#225;u hàng:

Khi Jack Canfield và Mark Vitor Hansen biên soạn cuốn Chicken soup for the soul, h&#225; b&#225; h&#225;n 100 nhà xu&#225;t bản t&#225; ch&#225;i. H&#225; v&#225;n t&#225;p trung vào m&#225;c đích và cũng có ng&#225; i đ&#225;ng ý xu&#225;t bản.

Bây giờ, đó là sách bán ch&#225;y nh&#225;t. Đó là s&#225;c m&#225;nh c&#225;a s&#225; kiên trì.

Hãy dành nhi&#225;u th&#225;i gian vào vi&#225;c đi&#225; t&#225;c đích và &#225;c m&#225;. Bạn nên t&#225; v&#225;n: “Đi&#225;u tôi đang làm có đi&#225;n gần m&#225;c đích không?”.

### 6. Đ&#225;ng trì hoãn:

C&#225; h&#225;i không ph&#225;i lúc nào cũng có. Ng&#225; i thành công luôn bi&#225;t n&#225;m b&#225;t c&#225; h&#225;i, n&#225; l&#225;c và đam mê hành đ&#225;ng đ&#225; th&#225;c hi&#225;n &#225;c m&#225;. Bạn cũng có th&#225; nh&#225; v&#225;y.

*(Chuy&#225;n ng&#225; t&#225; Entrepreneur)*