

A vibrant landscape featuring a bright rainbow arching across a blue sky with scattered clouds. A hot air balloon is visible in the upper right. The foreground shows a lush green field with a dirt path leading towards a small white house and a forested hill. In the bottom right, a child is seen from behind, sitting on the grass and looking towards the horizon. A yellow road sign with a black arrow pointing up and to the right is also visible.

CUỘC ĐỜI VẪN ĐẸP SAO

Để mỗi ngày đều tràn đầy hứng khởi

ĐỒ TIẾN MINH

MỤC LỤC

MỤC LỤC.....	1
GIỚI THIỆU	2
BẠN LUÔN LÀ MỘT TUYỆT TÁC	4
TIN VÀO CHÍNH MÌNH	10
MỌI VIỆC XẢY RA ĐỀU CÓ MỘT Ý NGHĨA TỐT ĐẸP	16
CUỘC SỐNG VẪN TƯƠI ĐẸP	21
ƯỚC MƠ	27
BIẾT ƠN CUỘC SỐNG	33

GIỚI THIỆU

Thân chào bạn!

Tôi thực sự rất vui vì bạn đang giữ trong tay cuốn sách điện tử này, theo một cách nào đó chúng ta có duyên với nhau. Tôi tin rằng sau khi bạn đọc xong cuốn sách nhỏ này, bạn sẽ tìm thấy những điều thú vị cho riêng bạn.

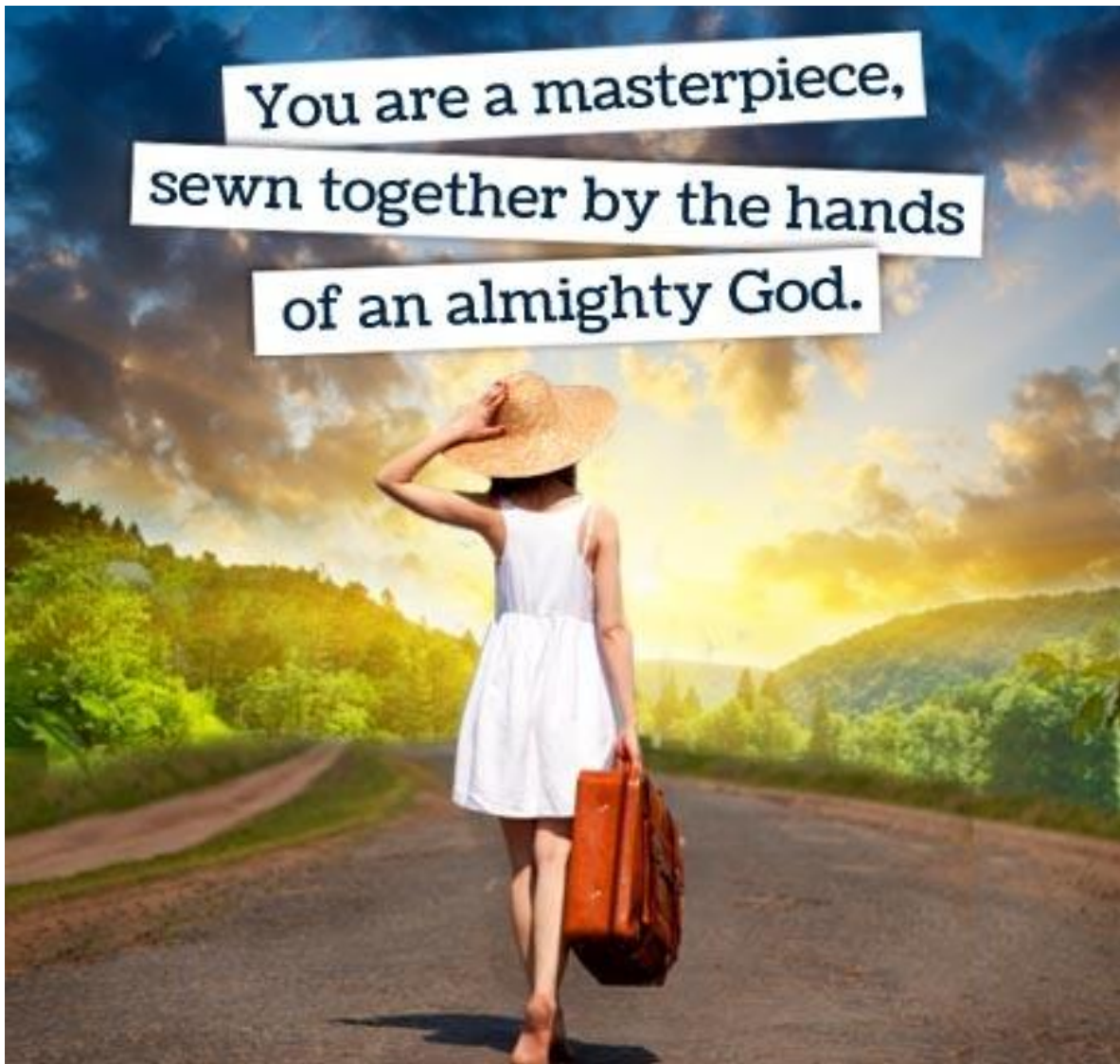
Tôi vốn là một giảng viên, một nhà đào tạo trẻ tuổi nhưng cũng đã làm việc trong ngành giáo dục - đào tạo nhiều năm. Trong cuộc sống của mình cũng như trong nghề nghiệp, tôi có cơ hội tiếp xúc rất nhiều kiểu người, từ các bạn học sinh trung học đến những người trung niên, từ những bạn sinh viên chưa có việc làm đến những người giữ các vị trí quản lý tại các công ty, tổ chức lớn, từ những người thích sống khép kín đến những người hoạt bát và cởi mở, từ những người bình thường đến những người nổi tiếng. Tôi cũng đã từng làm ở nhiều vai trò khác nhau từ giảng viên đến quản lý và cộng tác với các dự án quốc tế... Trong hành trình thú vị đó, tôi đã học hỏi và trải nghiệm rất nhiều từ cuộc sống, từ những người mà tôi có cơ hội gặp gỡ, tiếp xúc. Cuốn sách nhỏ này là những bài viết của tôi ghi chép lại trong cuộc hành trình của riêng mình. Bây giờ tôi muốn chia sẻ chúng với mọi người bởi tôi tin rằng dù chúng ta có thể khác nhau về nhiều điểm, chúng ta đều là những đứa con của Tạo hóa, đều mong muốn thành công và hạnh phúc đến với cuộc sống của mình. Vậy nên bạn và tôi sẽ tìm thấy những điểm chung khi chúng ta có cơ hội chia sẻ những suy nghĩ, trải nghiệm của mình. Vì vậy, tôi đã viết cuốn sách nhỏ này. Còn bạn, nếu bạn muốn chia sẻ bất kỳ điều gì trong hành

trình thú vị của bạn, hãy kết nối và chia sẻ với tôi những câu chuyện của bạn theo địa chỉ tôi để lại ở trang cuối cuốn sách. Tôi rất vui mừng và sẵn lòng lắng nghe những câu chuyện của bạn.

Một lý do khác nữa thúc đẩy tôi hoàn thành cuốn sách điện tử này là trong cuộc hành trình của riêng mình, tôi đã gặp nhiều người không tìm thấy được niềm vui trong cuộc sống. Với kinh nghiệm và kiến thức mà tôi có được sau nhiều năm làm trong ngành giáo dục – đào tạo, tôi hiểu rằng họ đang mắc kẹt trong chính lối tư duy và cách suy nghĩ của chính mình. Vì vậy, tôi mong rằng những chia sẻ của tôi có thể góp phần giúp những người đó thoát ra khỏi những mâu thuẫn trong cuộc sống của chính họ và trở nên hạnh phúc hơn. Cuộc sống là một cuộc hành trình, chẳng nào thì chúng ta cũng phải đi qua nó, vậy không phải sẽ tốt hơn nếu ta có thể tận hưởng và tìm thấy niềm hạnh phúc trong cuộc hành trình đó sao? Nếu bạn thấy cuốn sách này có ích, đừng ngại ngần chia sẻ nó với những người bạn biết. Tôi sẽ rất cảm kích vì điều đó.

BẠN LUÔN LÀ MỘT TUYỆT TÁC

“Chúng ta sinh ra đều là những tạo vật tuyệt vời của Tạo hóa, nhưng thật đáng tiếc nhiều người lại coi thường và vứt bỏ món quà đó.” (Marilyn Monroe)



Mỗi người là một tuyệt tác

Một sáng thứ bảy đẹp trời, sau một tuần làm việc tích cực trên 12 giờ một ngày, tôi dành một khoảng thời gian để thư giãn và cho phép cơ thể mình nghỉ ngơi. Tôi gọi điện cho một vài người bạn. Chúng tôi ngồi uống cà phê ở một quán nhỏ để thưởng và trò chuyện về cuộc sống. Tôi không thích những buổi tiệc tùng hay nhậu nhẹt, bởi tôi hiếm khi tìm thấy niềm vui ở đó. Nhưng tôi lại rất thích những buổi trò chuyện như thế này.

Những người bạn của tôi là những người đặc biệt. Tôi rất thích thú mỗi khi trao đổi về cuộc sống với họ. Tôi nhận thấy rằng mỗi người có một cách suy nghĩ riêng rất thú vị và sâu sắc. Và mỗi khi nói chuyện, không ít lần tôi phải thốt lên trong lòng “*thật tuyệt*” đầy ngạc nhiên. Đây cũng là những người đang nuôi dưỡng một ước mơ cho riêng mình và sống cuộc đời của chính họ. Khi trò chuyện với những người như vậy, tôi lại cảm nhận được nguồn năng lượng của họ đang tác động tích cực đến mình. Tôi nhận ra rằng những người bạn này, dù mỗi người có những đặc điểm khác nhau về ngoại hình và tính cách, nhưng đều là những tuyệt tác của Tạo hóa.

Không chỉ riêng những người bạn tôi vừa kể ở trên, mà tôi tin rằng mỗi người sinh ra trên đời này vốn đã là những tuyệt tác, và bạn cũng vậy. Bạn vốn đã là một tuyệt tác có một không hai trên thế giới này. Vấn đề là ở chỗ mỗi người có nhận biết được vẻ đẹp của mình và phát huy, làm nó tỏa sáng hay không.

Đừng lãng quên chính mình

Một điều đáng tiếc là nhiều người không nhìn nhận ra được vẻ đẹp của bản thân mình. Họ không ý thức được tiềm năng vô hạn mà Tạo hóa đã ban tặng cho họ. Cuộc sống hằng ngày với bao vất vả, lo toan đã kéo họ vào vòng xoáy bất tận, khiến họ quên đi những ước mơ tốt đẹp thuở nào. Và cùng với những va chạm, thất bại, họ dần tin rằng mình chỉ là một kẻ bất tài, vô dụng, một người không có gì đặc biệt. Họ đã mang những ước mơ cao đẹp cùng tất cả những vẻ đẹp, tiềm năng mà Tạo hóa ban tặng cho mình cất vào một chiếc hộp và khóa lại, để một góc thật sâu trong tâm hồn và không bao giờ dám mở ra lần nữa.

Bạn có một sứ mệnh

Tôi hoàn toàn tin rằng mỗi người sinh ra trên đời này đều có một sứ mệnh cụ thể mà Tạo hóa đã giao cho. Bạn phải hoàn thành sứ mệnh đó để góp phần làm cho thế giới này tốt đẹp lên. Một sứ mệnh mà chỉ có bạn, với những tài năng đặc biệt của bạn mới có thể hoàn thành được, sẽ không ai có thể làm thay cho bạn cả.

Tết vừa rồi, khi đi dạo ở đường hoa Bạch Đằng (Đà Nẵng), tôi bất chợt nhận ra rằng nếu như con đường hoa này được trang trí bởi chỉ một loài hoa, nó sẽ thật đơn điệu, buồn tẻ và chán ngắt. Nhưng nếu cũng con đường đó, nếu được trang trí khéo léo với nhiều loài hoa đủ sắc màu, con đường sẽ trở nên tuyệt đẹp. Bạn được sinh ra trên đời này cũng theo một cách như vậy, để góp thêm hương sắc cho cuộc sống, để làm cho cuộc sống này tốt đẹp và ý nghĩa hơn.

Luôn là chính mình

Khi xem bóng đá, tôi không thích kiểu bình luận của một số bình luận viên như “*Nani được hy vọng trở thành một Ronaldo mới*”, “*Cái cách cậu ấy di chuyển và điều khiển quả bóng đã chứng minh cậu ấy xứng đáng là Maradona thứ hai*”....

Không, bạn không được tạo ra trên đời này để trở thành bản sao của người khác hay là một X,Y,Z thứ hai, thứ ba nào đó. Nếu bạn làm vậy, bạn sẽ đánh mất đi vẻ đẹp độc đáo và những tài năng đặc biệt được Tạo hóa ban tặng cho mình. Bạn thần tượng, ngưỡng mộ ai đó, hãy học hỏi từ họ nhưng đừng trở thành bản sao của họ. Bạn cần là chính mình. Nếu không, bạn mãi mãi không thể tỏa sáng bởi lẽ một bản sao sẽ không bao giờ tốt hơn bản chính.

Không thể phủ nhận rằng chúng ta sẽ học hỏi được rất nhiều điều từ người khác. Bản thân tôi đã tham gia rất nhiều khóa học về phương pháp đào tạo, giảng dạy của nhiều chuyên gia người Việt Nam cũng như các chuyên gia đến từ các nước khác. Những chuyên gia đó đều có chung một lời khuyên mà tôi cảm thấy cực kỳ đúng đắn, đó là “*Hãy cứ học tập từ phong cách của người khác, nhưng chỉ là **học tập**, chứ không phải là **bắt chước**.*” Đúng vậy, các phương pháp đào tạo hiệu quả, hiện đại đã được nghiên cứu và ứng dụng rộng rãi nhưng mỗi người thầy lại sử dụng và biến đổi các hoạt động đó theo cách riêng của mình, cũng như việc may áo, bạn phải may một chiếc áo phù hợp với đặc điểm cơ thể của mình, rồi tô điểm thêm những chi tiết đặc sắc, sáng tạo của riêng bạn.

Đừng so sánh mình với người khác

Nhiều người vẫn thường so sánh mình với người khác. Thói quen này thực sự không tốt. Bởi nếu bạn thấy mình giỏi hơn, bạn sẽ dễ bị rơi vào cảm giác tự cao, còn nếu thấy mình thua kém, bạn sẽ lại tự ti. Cả hai cảm giác này đều có thể giết chết động lực phấn đấu của bạn.

Khi bạn hiểu rằng mỗi người có một vẻ đẹp và năng lực riêng mà Tạo hóa đã ban tặng, bạn sẽ thấy việc so sánh mình với người khác trở nên vô nghĩa. Thay vì vậy, hãy tìm cách để phát triển năng lực của mình, hãy so sánh với chính mình ngày hôm qua. Thế là đủ!

Mài dũa viên ngọc thô

Nếu như ai cũng là một tuyệt tác thì tại sao cuộc sống này lại có quá nhiều người đau khổ và thất bại như vậy?

Câu hỏi này rất hay. Phải, mỗi người sinh ra đều ẩn chứa một vẻ đẹp tiềm ẩn và độc đáo, thế nhưng bạn cũng giống như một viên ngọc thô, bạn cần phải cố công mài dũa để làm viên ngọc đó tỏa sáng đẹp đẽ. Một cách nói khác mà tôi cũng rất thích, đó là bạn được tạo ra và ban tặng đủ mọi thứ: giấy vẽ, cây cọ và đủ tất cả các loại màu mực. Việc bạn cần làm là sử dụng tất cả những gì được ban tặng và vẽ nên một tuyệt tác. Vậy cho nên, bạn sẽ là một viên ngọc sáng hay vẫn mãi mãi là một viên ngọc thô. Tất cả là ở bạn. Bạn sẽ vẽ nên một tuyệt tác cho đời mình hay là một bức tranh tạt nham, vô nghĩa. Tất cả là tùy vào bạn. Bạn hiểu chứ?

Ứng dụng vào cuộc sống

- *Mỗi ngày, khi thức dậy và trước khi đi ngủ, hãy tự nói với mình rằng “Tôi thật đặc biệt. Tôi yêu quý bản thân mình.”*
- *Liệt kê những ưu điểm, tài năng của mình và lập kế hoạch phát huy chúng.*
- *Hãy nhìn nhận những điểm tốt của người khác để học hỏi nhưng đừng so sánh mình với người khác.*

TIN VÀO CHÍNH MÌNH

“Nếu bạn tin vào chính mình, tất cả mọi thứ đều có thể”

(Miley Cyrus)



Believe in yourself and you'll fly high..

It doesn't matter what people say....

It doesn't matter how long it takes....

It only matters how true you are....

Be true to yourself and follow your heart....

Theo bạn, việc đào tạo một học viên có ý thức và năng lực tốt, giúp họ tiếp tục phát triển lên cao hơn so với việc đào tạo một học viên hoàn toàn mới và không có lòng tin vào bản thân mình, việc nào khó hơn?

Cả hai trường hợp đều có những khó khăn riêng nhưng với tôi trường hợp sau khó hơn nhiều. Từ khi bắt đầu bước vào nghề giảng dạy, đào tạo, điều mà tôi cảm thấy khó khăn nhất không phải là truyền đạt kiến thức sao cho hiệu quả mà là làm sao để học viên tự tin hơn vào bản thân mình. Bởi nếu học viên đã có niềm tin vào bản thân mình, những công việc còn lại sẽ đỡ vất vả hơn nhiều.

Triệu chứng tự ti và thiếu niềm tin

“Triệu chứng tự ti và thiếu niềm tin”, một điều tôi thấy ở nhiều học viên mà tôi từng tiếp xúc. Các bạn ngập ngừng không dám thể hiện ý kiến, rụt rè trong giao tiếp và ngại tham gia vào các hoạt động. Nhưng quan trọng nhất, các bạn đang nghi ngờ chính bản thân mình.

Thực ra, tôi cũng đã từng như vậy. Lúc còn nhỏ tôi khá tự ti về ngoại hình “nhỏ con” của mình, tôi cũng tự ti về hoàn cảnh gia đình của mình không giàu như các bạn bè cùng lớp dù ba mẹ rất yêu thương và luôn dành mọi điều kiện tốt nhất cho tôi. Sau này tôi mới phát hiện ra, chính vì điều này mà tôi đã đánh mất rất nhiều cơ hội tốt.

Tôi cũng nhận ra rằng có một số người thoát đầu nếu chỉ nhìn vẻ ngoài ta sẽ thấy họ rất tự tin. Họ tự hào vì gia đình giàu có, cha mẹ quyền cao chức trọng, họ khoe “nhà mặt phố”, khoe đi

học bằng ô tô riêng. Nhưng thực chất, họ không hề tự tin, những người này đang tự hào về những thứ không thuộc về bản thân họ. Đây cũng là một kiểu thiếu lòng tin vào bản thân. Nếu bạn muốn kiểm tra, cứ hỏi họ một số câu liên quan đến năng lực cá nhân, họ sẽ thể hiện sự lúng túng ngay lập tức.

Một phần nguyên nhân của việc thiếu niềm tin vào bản thân có lẽ xuất phát từ nền văn hóa. Ngay từ nhỏ, chúng ta được dạy là phải nghe lời thầy, cô, ba mẹ và người lớn. Đến lúc lớn lên đi làm thì phải nghe lệnh cấp trên. Điều này vô tình đã bào mòn khả năng tư duy phản biện, khả năng sáng tạo và sự tự tin của những người trẻ, làm cho họ không dám thể hiện chính mình, không dám đột phá.

Một nguyên nhân khác nữa là vì có thể họ đã gặp nhiều thất bại trong cuộc sống, hết lần này đến lần khác. Vì vậy, trong họ hình thành nên nỗi sợ hãi, họ nghĩ rằng mình “yếu” nên tốt nhất là “*đừng có ra gió*”.

Ta hãy dừng việc phân tích nguyên nhân ở đây, vì mục đích của tôi khi viết bài này không phải để chê bai bất cứ điều gì. Tôi chỉ muốn nói với bạn rằng, dù bất kỳ nguyên nhân nào đi nữa, bạn luôn có thể bắt đầu tin vào chính mình ngay bây giờ và đây sẽ luôn là một quyết định đúng đắn.

Sức mạnh của niềm tin

Tôi viết bài “*Bạn là một tuyệt tác*” trước bài này là hoàn toàn có dụng ý. Tôi muốn bạn biết một sự thật rằng bạn sinh ra với đầy đủ tất cả các điều kiện để thành công. Tuy nhiên sử dụng được các điều kiện này hay không lại hoàn toàn tùy thuộc vào bạn. Những tiềm năng của bạn có được bộc lộ và phát triển để giúp

bạn gặt hái thành công hay không phụ thuộc rất nhiều vào lòng tin của bạn vào chính bản thân mình. Henry Ford từng nói *“Dù bạn tin bạn làm được hay không thì bạn đều đúng”*. Có thể ví mỗi người như một mỏ quặng dồi dào, và chúng ta sinh ra để khai thác mỏ quặng của bản thân, tạo ra những giá trị tốt đẹp cho xã hội. Bạn chỉ có thể làm được điều này khi tin vào chính mình.

Cuộc sống sẽ đưa ra những thử thách, rồi bạn sẽ gặp những thất bại, dĩ nhiên là như vậy. Nhưng những thất bại hay khó khăn thực chất là phép thử cho lòng tin của bạn vào bản thân. Vì vậy, khi bạn bỏ cuộc, lý do không phải là vì cuộc sống quá nhiều khó khăn mà vì lòng tin của bạn vào bản thân chưa đủ mạnh. Có vô vàn con đường và phương tiện để có thể đến thành Rome, nếu bạn hành động với lòng tin mạnh mẽ, bạn sẽ tìm được cách đi của riêng mình. Không ai có thể giới hạn khả năng của bạn trừ khi bạn cho phép.

Tôi có may mắn gặp được những người đã từng nghi ngờ bản thân, nhưng sau khi họ bắt đầu tin vào bản thân mình, họ đã tạo được những kỳ tích trên cả sự mong đợi. Tôi xin kể cho bạn nghe một câu chuyện nhỏ như vậy.

“N là một sinh viên tôi từng học trong lớp tiếng Anh của tôi cách đây hai năm. Lúc mới gặp, N khá thân thiện, hòa đồng và tham gia rất nhiệt tình vào các hoạt động tôi tổ chức. Sau một thời gian, tôi biết được N đã từng có ước mơ trở thành một phiên dịch viên tiếng Anh, N cũng từng thi vào Đại học Ngoại ngữ Đà Nẵng để thực hiện ước mơ đó. Nhưng N thiếu điểm và phải chấp nhận vào học một trường Cao đẳng. Tôi có hỏi N có định thi lại lần nữa để theo đuổi ước mơ hay không. N trả lời là không

vì cậu nghĩ rằng mình không đủ khả năng, N cũng nói là bố mẹ khuyên N cứ học Cao đẳng và sẽ xin cho cậu một vị trí trong một cơ quan nhà nước sau khi tốt nghiệp. Tôi cảm thấy rất tiếc cho N. Tôi biết rằng N hoàn toàn có thể theo đuổi được ước mơ làm phiên dịch viên của mình, vấn đề là N mất niềm tin vào bản thân mình. Tôi quyết định sẽ thử giúp N. Tôi đề nghị N đọc một số cuốn sách mà tôi rất tâm đắc về phát triển niềm tin vào bản thân. Sau đó tôi tìm các cơ hội nói chuyện với N nhiều hơn. Cuối cùng tôi cũng thuyết phục được N thi lại ngành mà N yêu thích thêm một lần nữa. Và N đã đậu kỳ thi đó. Tôi vẫn còn nhớ đôi mắt long lanh của N khi cậu tới gặp trả sách và cảm ơn tôi. Tôi thực sự xúc động vì tôi có thể cảm nhận được N đang hạnh phúc như thế nào”.

Câu chuyện trên không quá đặc biệt nhưng rất nhiều bạn trẻ đang gặp tình trạng như vậy. Nhưng bạn thấy đấy, nếu bạn có lòng tin vào bản thân mình và quyết tâm, bạn sẽ làm được rất nhiều điều tuyệt vời hơn bạn tưởng.

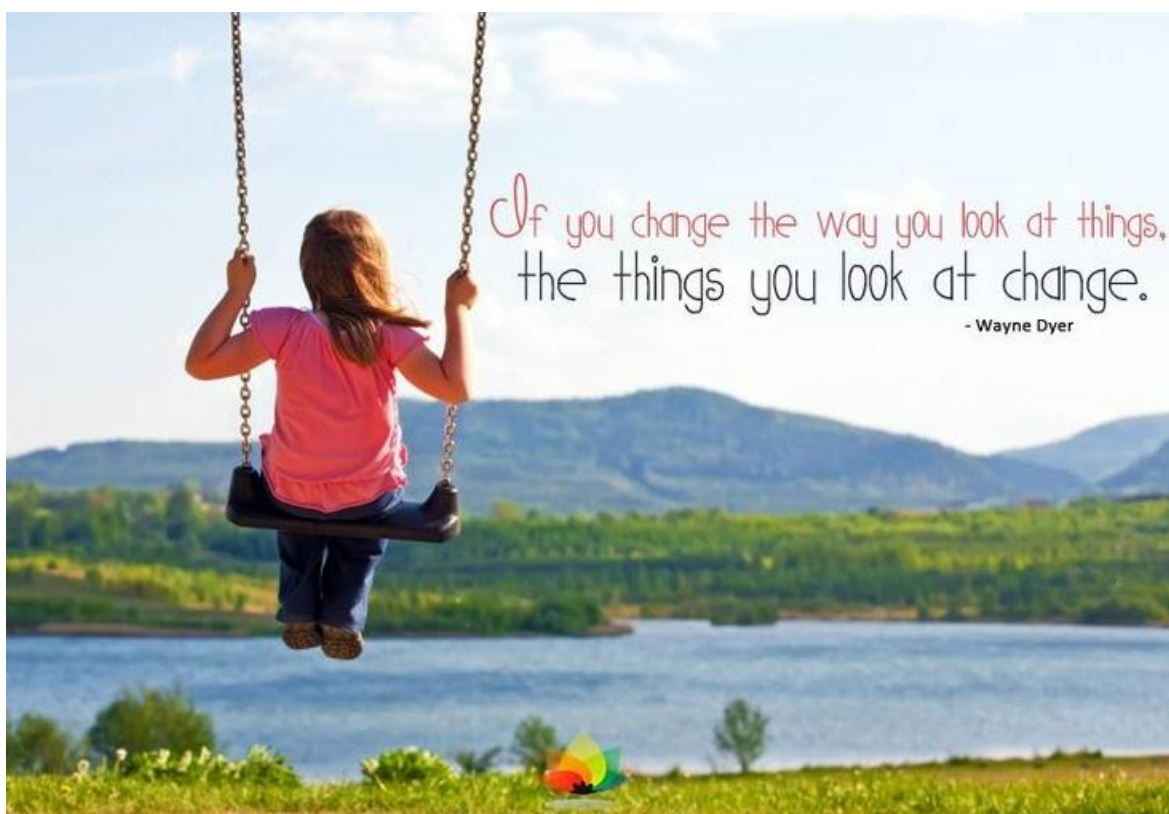
Ứng dụng vào cuộc sống

- *Nuôi dưỡng niềm tin vào những giá trị tốt đẹp của bản thân.*
- *Hình dung những gì bạn mong muốn đạt được trong cuộc sống và tin tưởng rằng chúng sẽ trở thành hiện thực.*
- *Tin rằng bạn có quyền thành công và hạnh phúc*

MỌI VIỆC XẢY RA ĐỀU CÓ MỘT Ý NGHĨA TỐT ĐẸP

“Cuộc sống là 10% những gì xảy đến với bạn và 90% là cách bạn phản ứng lại như thế nào”

(Charles R. Swindoll)



Sáng nay thức dậy, bạn thấy thời tiết như thế nào? Là một ngày nắng rực rỡ hãy là một ngày âm u, mưa tầm tã? Bạn nghĩ thời tiết hôm nay tốt hay xấu?

Sự thực là tự bản thân thời tiết không mang một ý nghĩa nào cả. Tốt hay xấu là do con người tự gán vào nó. Ví dụ, vào ngày bạn đi cắm trại hoặc đi dã ngoại với bạn bè, bạn đang cực kỳ háo hức nhưng ngay sáng hôm đó, nếu ông trời lỡ như đổ một trận mưa to làm vỡ kế hoạch của bạn, hẳn bạn sẽ phát khùng lên. Nhưng hãy nghĩ đến một trường hợp khác, nếu vào mùa hè, và hơn một tháng nay trời nắng gay gắt, nhiệt độ cứ ở mức 39, 40 độ, nếu đột nhiên trời mưa thì bạn thấy thế nào?

Như vậy, bất kỳ một sự việc nào tốt hay xấu là hoàn toàn do ta dán cho nó một cái nhãn. Nhiều người có xu hướng quy kết những sự việc xảy ra trong đời mình theo nghĩa xấu và làm cuộc sống của mình nặng nề thêm. Khi thất bại, chúng ta cho rằng người khác (hoặc hoàn cảnh) “*cố tình chơi khó*” mình mà hiếm khi nhìn thẳng vào nguyên nhân và tìm các biện pháp để khắc phục. Khi ai đó nhận xét ta không được tích cực, ta vội vàng nổi giận, quy kết người đó không hiểu mình mà chưa thực sự tìm hiểu mục đích, lý do của người đó khi nói những lời như vậy.

Đi tìm ý nghĩa tích cực

Hãy tin rằng bất cứ điều gì xảy đến với bạn đều mang một ý nghĩa tốt đẹp nào đó. Bạn hãy tập nhìn vào những khía cạnh tốt đẹp của cuộc sống rồi bạn sẽ cảm nhận cuộc sống này còn rất nhiều điều tuyệt vời. Ngay cả những thứ có vẻ tiêu cực như

sự buồn chán, nỗi thất vọng, nỗi sợ hãi hoặc những khó khăn, thất bại mà bạn gặp phải đều mang một ý nghĩa tích cực. Chúng là những biển báo để gửi một thông điệp tốt đẹp và hữu ích nào đó đến bạn. Bạn không tin ư? Hãy để tôi cho bạn một ví dụ.

*Bạn cảm thấy khó chịu với bố mẹ bạn vì bố mẹ bạn suốt ngày yêu cầu bạn làm cái này hoặc cái kia, ngăn cản bạn làm những thứ bạn thích, la mắng chuyện học hành của bạn. Bây giờ chúng ta hãy cùng làm một bài tập nhỏ. Bạn hãy hít thở thật chậm, suy nghĩ và trả lời câu hỏi **“Chuyện này xảy ra có ý nghĩa tốt đẹp nào đây?”**. Những ý nghĩa tốt đẹp của sự việc thường bị ẩn đi nên bạn phải tập trung và đi tìm nó. Bạn sẽ thấy có lẽ bố mẹ bạn đang lo lắng cho tương lai của bạn, bố mẹ bạn mong bạn tập trung vào học tập để có một tương lai tươi sáng. Bạn hãy nhớ rằng bố mẹ bạn cũng đã từng trải qua tuổi của bạn nên sẽ hiểu được bạn cần điều gì. Hoặc có phải là bố mẹ bạn đang gặp áp lực trong công việc nên rất dễ nổi giận? Vậy đây có thể là một tín hiệu cho thấy bố mẹ bạn đang cần sự giúp đỡ, động viên, quan tâm từ bạn?*

*Sau khi tìm ra được thông điệp tốt đẹp từ tình huống, bạn hãy tiếp tục trả lời câu hỏi **“Làm thế nào để xoay chuyển tình huống trở nên tốt đẹp hơn?”**. Khi bạn trả lời được câu hỏi này, tôi xin được chúc mừng bạn. Thay vì bạn khó chịu, phản ứng không hay với bố mẹ, bạn sẽ làm theo cách khác ví dụ như nói chuyện để bố mẹ hiểu, cam kết sẽ học hành chăm chỉ và quan tâm, thể hiện tình yêu thương với bố mẹ nhiều hơn. Chắc bạn cũng tưởng tượng ra được kết quả sẽ như thế nào nếu chúng ta làm theo cách này rồi phải không?*

Cũng tương tự như tình huống vừa rồi, nỗi sợ hãi thực sự có một thông điệp tốt đẹp mà nó muốn truyền đạt đến bạn. Bạn đang có một kế hoạch lớn hoặc một dự án quan trọng và bạn cảm thấy sợ hãi? Đừng lo, nỗi sợ hãi lúc này có một thông điệp tốt đẹp, nó muốn nhắc nhở bạn hãy tập trung chuẩn bị chu đáo hơn và xây dựng các kế hoạch dự phòng.

Sếp của bạn hay phê bình bạn? Hãy tự hỏi mình xem điều này mang những ý nghĩa tốt đẹp gì? Phải chăng sếp rất kỳ vọng ở bạn nên muốn bạn làm việc chăm chỉ hơn và hiệu quả hơn? Hoặc là sếp đang muốn đào tạo bạn để xây dựng bộ khung cho tổ chức nên yêu cầu nhiều hơn ở bạn? Hoặc đây là dấu hiệu cho thấy bạn và sếp có những giá trị không giống nhau và bạn cần có một sự thay đổi nào đó như nói chuyện với sếp hoặc đơn giản là tìm công việc khác phù hợp hơn. Dù là thế nào đi nữa, hãy cứ tập trung vào thông điệp tốt đẹp của tình huống và cố gắng tìm cách giải quyết cho vấn đề.

Bây giờ hãy để tôi nói với bạn một chút về cuộc sống. Nếu bạn tích cực đi tìm ý nghĩa tốt đẹp của sự việc, bạn sẽ thấy cuộc sống của bạn là những chuỗi sự kiện liên quan đến nhau. Những khó khăn, thử thách, thất bại, tổn thương đến với bạn là vì một thông điệp tốt đẹp. Nó đến và muốn nói với bạn một điều gì đó. Nhưng chúng ta lại cứ gán cho nó một ý nghĩa xấu và phản ứng lại một cách tiêu cực. Như vậy chính chúng ta đang tự gây đau khổ cho cuộc đời mình. Vì vậy, lần sau khi gặp khó khăn, hãy ngừng ca cẩm và tự hỏi mình “*Chuyện này có ý nghĩa tốt đẹp nào đây?*”, trả lời câu hỏi đó và tìm kiếm những giải pháp làm cho tình huống đó trở nên tốt đẹp hơn.

Ứng dụng vào cuộc sống

- *Luôn tìm ra những điều tốt đẹp từ mọi hoàn cảnh và mọi người xung quanh.*
- *Tập trung vào tìm kiếm giải pháp để xoay chuyển tình huống trở nên tốt đẹp hơn thay vì ngòì ca thán.*

CUỘC SỐNG VẪN TƯƠI ĐẸP



Vẻ đẹp của cuộc sống

Đã có lúc nào bạn thử cảm giác nằm trên bãi cỏ xanh mượt còn chút hơi ẩm của sương sớm ban mai? Bạn nhắm mắt lại, mỉm cười và thả mình hoàn toàn vào cuộc sống. Ánh nắng bình minh dịu nhẹ xuyên qua từng tán cây xanh mượt đang đung đưa trong gió, tràn lên tóc bạn, vai bạn. Bên tai bạn là tiếng chim hót líu lo. Bạn cảm thấy thật thoải mái và tự do, không một chút vướng bận.

Bạn đã có lúc nào tận hưởng những khoảnh khắc giao mùa, khi những chiếc lá thu vàng khe khẽ rơi theo những làn gió se lạnh. Bạn ghé đến một quán café nhỏ dễ thương, từ từ nhấp từng chút café nóng, cảm nhận vị đắng ngọt và ấm nơi đầu lưỡi. Bạn nhìn ra ngoài khung cửa sổ, những dòng người qua lại, người với người như gần lại hơn trong hơi lạnh của mùa đông sắp về. Quán café đang mở một bản nhạc nhẹ nhàng, và lạ thay, đó là bản nhạc mà bạn yêu thích, gắn liền với những kỷ niệm đẹp của bạn.

Tôi chắc rằng bạn đã từng trải qua những khoảnh khắc như vậy, những khoảnh khắc mà tôi gọi là “*hòa mình vào cuộc sống*”. Những khoảnh khắc đó thật tuyệt vời và không thể nào quên.

Cuộc sống vẫn luôn vậy, vẫn tươi đẹp như thế. Vẻ đẹp đó luôn ẩn hiện trong từng màu sắc, chuyển động và hình hài của vạn vật. Vẻ đẹp của cuộc sống cũng nằm trong những nụ cười thân thiện, những cái ôm chia sẻ, những lời nói yêu thương và những việc tốt ta làm. Cuộc sống chưa bao giờ hết tươi đẹp.

Nhưng tại sao nhiều người không thấy được vẻ đẹp đó?

Bạn có để ý không?

Trong các quán café, nhà hàng, trên bàn nhậu, những câu chuyện bạn nghe được từ những người khác là gì? Có phải là những câu bàn tán, chê bai người này, người nọ, những câu tiêu cực về cuộc sống, xã hội...?

Khi bạn đọc báo, bạn đọc những tin gì? Giết người, cướp của, các vụ scandal, show “hàng”?

Một điều tôi nhận ra trong xã hội ngày nay là con người đang **tập trung quá nhiều vào những vấn đề tiêu cực**. Họ nói những chuyện tiêu cực trong lúc họp hành, trên bàn nhậu, trong những bữa ăn gia đình hay khi café vời bè bạn. Không chỉ vậy, trong đầu họ luôn chứa đầy những suy nghĩ tiêu cực. Phải chăng khi càng lớn, ta lại càng đánh mất khả năng nhìn thấy những vẻ đẹp của cuộc sống?

Theo “*Luật hấp dẫn*”, bạn nghĩ gì bạn sẽ thu hút những thứ y như vậy đến với bạn nhiều hơn. Nếu bạn nghĩ những điều tốt đẹp, làm những điều tốt đẹp, bạn sẽ hút những người có cùng giá trị tốt đẹp đến với bạn và những việc tốt đẹp cũng sẽ xảy đến với bạn. Ngược lại, nếu bạn chỉ tập trung vào mặt tiêu cực của cuộc sống, bạn sẽ chỉ thu hút thêm nhiều những điều tồi tệ đến với bạn. Nếu bạn đang làm như vậy và tiếp tục làm như vậy, cách nhìn cuộc sống của bạn đang có vấn đề. Và hãy tin tôi, điều này hoàn toàn không tốt cho bạn.

Nhìn vào những điều tích cực và tốt đẹp của cuộc sống

Cuộc sống luôn có những vấn đề nhưng vẫn luôn còn những con người cố gắng sống tốt mỗi ngày, luôn có những điều tốt đẹp xảy ra khắp nơi trên thế giới. Hãy tin tưởng vào những điều tốt đẹp và gieo trồng những giá trị tốt đẹp, đó không phải là cách con người được sinh ra trên cuộc đời này sao?

Trước đây, tôi chưa biết đến điều này. Mãi sau khi có thời gian suy ngẫm lại, tôi mới biết rằng cuộc sống của tôi phụ thuộc rất nhiều vào cách tôi nhìn nhận và giá trị mà tôi gieo vào cuộc sống.

Có một thời gian, khi công việc của tôi gặp trục trặc, tôi cũng gặp phải một số vấn đề cá nhân với đồng nghiệp và bạn bè. Điều này làm tôi trở nên hoài nghi mọi người và mất niềm tin vào cuộc sống. Khi bất kỳ ai đó làm việc gì, tôi đều suy nghĩ rằng chắc chắn họ làm vậy là có ý đồ gì đó không tốt với tôi. Tôi đã từ chối tìm hiểu thông điệp tốt đẹp của các sự việc xảy ra. Tôi chỉ tập trung phán xét và gieo những suy nghĩ tiêu cực về người khác. Và dĩ nhiên, những khó khăn đến với tôi nhiều hơn. Sau này tôi biết rằng chính cách nhìn nhận cuộc sống tiêu cực của mình đã thu hút những điều tiêu cực đến.

Kể từ khi tôi biết được điều này, tôi thay đổi và tập trung vào những điều tích cực và tôi cũng luôn cố gắng làm những việc tốt mỗi khi có thể. Mỗi sáng thức dậy, tôi đều cảm ơn cuộc sống về những điều tốt đẹp. Trong công việc và các mối quan hệ, tôi mở lòng nhiều hơn và ghi nhận những giá trị tốt đẹp của người khác. Và kết quả là, tôi gặp nhiều người tích cực, yêu đời hơn. Cuộc sống của tôi cũng tuyệt vời hơn nhờ những nguồn năng

lượng tích cực của họ lan tỏa sang tôi. Những điều tốt đẹp cũng xảy đến với tôi nhiều hơn.

Một lần nữa, tôi muốn bạn hãy tin vào những điều tốt đẹp của cuộc sống và gieo trồng những giá trị tốt đẹp. Vì điều này sẽ tốt cho bạn và chính bạn cũng đang đem đến những điều tốt đẹp cho người khác và cho cuộc đời.

Sống trọn vẹn từng giây phút

Cuộc sống là một hành trình, chắc bạn đã từng nghe ai đó nói như vậy. Và hành trình đó là để tận hưởng chứ không phải để chịu đựng. Hãy tin rằng cuộc sống này yêu thương bạn rất nhiều và rất đáng sống. Cho dù trong suốt cuộc hành trình, bạn sẽ gặp không ít khó khăn, thử thách nhưng hãy hiểu rằng đó chỉ là những chướng ngại vật bạn cần phải vượt qua. Chỉ khi đối mặt với những trở ngại, con người phi thường trong bạn mới có cơ hội “cục cựa” chuyển mình thức dậy và những tiềm năng Tạo hóa ban cho bạn mới có cơ hội bùng phát. Vì vậy hãy yêu thương luôn cả những thất bại, những khó khăn. Hãy tận hưởng từng giây phút trong suốt chuyến hành trình đó, hãy nhìn cuộc đời bằng đôi mắt chan chứa yêu thương và lòng biết ơn sâu sắc.

“Mỗi sáng thức dậy hãy tập thở và mỉm cười, hãy nhớ rằng hôm nay ta có hẹn với sự sống.” (Thiền sư Thích Nhất Hạnh).

Ứng dụng vào cuộc sống

- *Hãy chọn lọc nguồn thông tin bạn đọc hàng ngày một cách cẩn thận. Tránh đọc những tin tức giật gân, tiêu cực, tạp nham vì chúng sẽ ảnh hưởng đến bạn.*
- *Hãy dành thời gian để ngắm nhìn vẻ đẹp cuộc sống, học cách phát hiện vẻ đẹp trong mọi sự vật như ngắm bình minh, hít thở không khí trong lành, lắng nghe tiếng chim hót, âm thanh của phố xá, tận hưởng hương vị một tách café thật chậm...*
- *Mỗi sáng thức dậy, hãy nghĩ đến những điều vui vẻ, luôn tâm niệm rằng mình thật may mắn vì sẽ có thêm một ngày để tận hưởng cuộc sống tươi đẹp.*

ƯỚC MƠ

“Nếu bạn không tự xây ước mơ của mình, người khác sẽ thuê bạn xây ước mơ của họ.”



*Hãy đến nơi **giấc mơ** đã cuốn bạn đi
Một ngày nào đó bạn sẽ chạm tới được
Nếu bạn tin vào chính mình!*

Có lần trong một buổi đào tạo, khi đang trao đổi với sinh viên về vấn đề ước mơ, có một cậu sinh viên hỏi tôi: “Mơ ước làm gì hả thầy? Vì mơ ước nhiều thì chỉ thất vọng nhiều mà thôi.” Sau đó, một số sinh viên khác cũng đồng thanh ủng hộ và lớp học trở nên xôn xao. Thấy vậy, tôi liền hỏi cậu sinh viên “Vậy ước mơ của em là gì?” “Em muốn làm một doanh nhân thành công, em muốn trở thành Bill Gates của Việt Nam.” Cậu sinh viên trả lời. “Vậy em đã làm gì để đạt được ước mơ đó?” Tôi hỏi tiếp. Đến đây, cậu sinh viên ngập ngừng không nói. Tôi hỏi tiếp câu nữa: “Em có chắc chắn đó là ước mơ của em không?” Cậu sinh viên trở nên lúng túng không thể trả lời được. Dĩ nhiên, tôi hiểu đó không phải là một ước mơ đúng nghĩa.

Thật lạ, ngày nay chúng ta nghe quá nhiều về hai từ “*ước mơ*” nhưng lại ít khi dành thời gian để nghĩ về nó, giải thích nó, để làm rõ nghĩa ước mơ thực chất là gì. Và rồi vì cái sự hiểu một cách không rõ ràng, cộng thêm hàng đống sách vở và hội thảo thổi lửa cứ làm cho các bạn trẻ lao mình vào một vùng mù mờ hư ảo, để rồi sau đó đau đớn nhận ra đời không như là mơ.

Hãy sống vì ước mơ của chính mình

Hãy quay lại câu hỏi của tôi ở trên: “*Bạn có chắc chắn đó là ước mơ của chính mình không?*” Tôi hỏi câu này vì nhiều người đang mơ sai. Phải! Mơ cũng dễ bị sai lắm nếu ta không thực sự hiểu mình, không thực sự chắc chắn ta thiết tha điều gì. Tôi còn nhớ có một thời gian cách đây vài năm, khi nền kinh tế phát triển tốt, ngành “*hot*” lúc đó là công nghệ thông tin và đặc biệt là ngân hàng. Thế là rất nhiều bạn trẻ “*ước mơ*” thi vào các ngành này, tốt nghiệp xong thì tìm mọi cách để có chỗ làm trong các

ngành này. Hiện nay, với phong trào “*khởi nghiệp*” đang lên cao, nhiều bạn trẻ lại chuyển hướng qua “*ước mơ*” khởi nghiệp, trở thành doanh nhân mà không biết rằng mình có thực sự phù hợp hay không.

Mơ sai là như vậy. Để sống trọn vẹn trong cuộc đời này, bạn phải biết cách mơ đúng và bỏ đi những ước mơ sai. Ước mơ chỉ đúng khi nó phù hợp với sở trường của bạn, hay nói cách khác bạn có tố chất phù hợp với ước mơ đó. Để biết được ước mơ thực sự của mình không phải lúc nào cũng dễ. Bạn cần dành thời gian để hiểu chính mình, để lắng nghe tiếng nói bên trong mình. Còn nếu bạn chỉ hướng theo những luồng thông tin bên ngoài, bạn sẽ rất dễ bị rơi vào cái bẫy chạy theo những ước mơ sai, những điều mà thực chất người khác hoặc các phương tiện truyền thông đã gieo vào đầu bạn chứ nó không xuất phát từ bên trong bạn.

Và khi bạn mơ sai, bỏ cuộc giữa chừng là chuyện bình thường, bạn mà theo được đến cùng thì mới là chuyện lạ. Bởi nguồn cảm hứng và động lực lớn nhất để con người làm việc gì đó đến từ bên trong, nó khởi phát từ cái tâm thực sự mong muốn làm việc đó dù có thể bạn sẽ gặp rất nhiều ngăn cản, rất nhiều khó khăn trước mắt. Còn những yếu tố bên ngoài có thể khiến bạn có cảm hứng trong chốc lát nhưng sẽ rất sớm lụi tàn.

Bạn có dám dấn thân vì ước mơ?

“Kẻ ước mơ để trốn tránh thực tế, kẻ mơ ước để thay đổi thực tại vĩnh viễn.” — Soichiro Honda

Cho tôi hỏi bạn câu này. Khi nói đến từ “**đại bàng**”, hình ảnh hiện lên trong đầu bạn là gì? Hãy dành thời gian tưởng tượng trong chốc lát rồi đọc tiếp.

Có phải bạn nghĩ đến hình ảnh một con đại bàng to lớn, hùng dũng sải đôi cánh dài chao lượn trên bầu trời xanh và phóng tầm mắt quan sát không gian rộng lớn?

Nhưng bạn có nghĩ rằng những con đại bàng hùng dũng đó cũng từng là những con đại bàng con? Nghĩa là khi chúng mới vừa được sinh ra, chúng cũng từng là những con đại bàng nhỏ xíu, yếu ớt và chúng phải trải qua quá trình tập bay, tập săn mồi và phải đối mặt với những khoảnh khắc mà chúng có thể bị loài khác cướp mạng. Phải! Chúng phải trải qua những khó khăn và những nỗi đau, cho phép tôi gọi như vậy.

Con người cứ hay mơ tưởng đến những khoảnh khắc tỏa sáng, những khoảnh khắc mình được người khác dõi theo với những cặp mắt tôn sùng và ngưỡng mộ, được tận hưởng những điều kiện vật chất lý tưởng, có một gia đình vợ đẹp, con ngoan, có những mối quan hệ thân thiết. Thế nhưng, họ lại không nghĩ đến quá trình mà những người thành công, giàu có, hạnh phúc phải trải qua để có được những thứ đó.

Để có thể thành công, họ đã phải trải qua không ít lần thất bại ê chề. Để có thể giàu có, họ đã phải chấp nhận những lúc trắng tay hoặc thậm chí là nợ nần chồng chất. Để có những mối quan hệ chân thành, họ tự nguyện đối xử với người khác chân thành trước dù họ có thể bị phản bội, bị lừa dối và gánh chịu những tổn thương. Để có thể tỏa sáng, họ phải dành biết bao thời gian, mồ hôi công sức luyện tập âm thầm. Và trên hết, họ biết

rằng những nỗi đau là không thể tránh khỏi. Nhưng điểm khác biệt là họ chấp nhận những tổn thương đó và vươn lên sống mạnh mẽ hơn.

Ước mơ sẽ mãi chỉ là ước mơ nếu bạn mơ chỉ để...cho sướng. Chỉ có một cách để đạt được ước mơ, đó là cụ thể hóa ước mơ của bạn thành những mục tiêu cụ thể và kiên tâm hành động để đạt được từng mục tiêu. Nói cách khác, bạn phải dần thân theo đuổi ước mơ của mình. Hãy nhớ phần thưởng chỉ dành cho những người xứng đáng.

Nếu phải trải qua những nỗi đau như vậy, sao ta lại cứ phải mơ? Chẳng phải cứ sống bình thường cũng được sao?

Nếu bạn đặt câu hỏi này, đây không phải là một câu hỏi sai. Không có gì là đúng hay sai ở đây cả, tất cả là sự lựa chọn. Phải, bạn có quyền lựa chọn sống không cần ước mơ, hoặc chẳng nếu bạn có thì cũng giấu nó đi, giả vờ như mình không có. Nhưng trước khi bạn chọn, tôi chỉ muốn nói với bạn rằng những người tạo ra những điều tuyệt vời nhất thường là những người đã trải qua những nỗi đau tốt cùng nhất. Nếu không có bóng đêm thì làm sao thấy được những vì sao, phải không bạn?

Còn nếu như bạn quyết định sẽ mơ, hãy nhớ mơ cho đúng. Ước mơ quan trọng lắm, nhất là với bạn nên cứ lắng nghe tiếng lòng mình, đừng để ý gì đến những thứ khác xung quanh.

Ứng dụng vào cuộc sống

- *Hãy dành thời gian suy nghĩ và xác định ước mơ mà bạn muốn theo đuổi trong cuộc sống.*
- *Cụ thể hóa ước mơ của bạn thành những mục tiêu và bắt tay vào thực hiện.*
- *Viết ra giấy và dán những mục tiêu của bạn ở một nơi bạn yêu thích để mỗi ngày bạn có thể nhìn thấy mục tiêu của mình.*
- *Luôn kiên trì theo đuổi ước mơ. Một lần nữa, hãy nhớ rằng, khó khăn thử thách càng lớn thì thành quả bạn đạt được sẽ càng ngọt ngào.*

BIẾT ƠN CUỘC SỐNG

“Lòng biết ơn là quan trọng nhất, và có thể thay đổi cuộc sống nhiều nhất trong tất cả những thái độ mà chúng ta có thể đạt được.” (Zig Ziglar)



Thỉnh thoảng đâu đấy chúng ta vẫn thường gặp những người luôn miệng kêu ca, than phiền về cuộc sống, họ cảm thấy mình bất hạnh, quá nhiều áp lực, quá nhiều âu lo... Tôi hi vọng rằng bạn không nằm trong số những người này. Để tôi chia sẻ với bạn về câu chuyện của tôi.

Trước đây, mỗi khi gặp khó khăn, tôi thường than trách và đổ lỗi cho cuộc sống, tôi cho rằng ông trời đã đối xử bất công với tôi. Nhưng may mắn thay, có một chuyện đã thay đổi cách suy nghĩ của tôi. Cách đây hơn hai năm, bố một người bạn của tôi bị ung thư phổi và phải nhập viện điều trị. Tôi thường vào bệnh viện đưa cơm cùng người bạn của mình, thỉnh thoảng tôi cũng giúp người bạn của tôi chăm sóc người bố và trực ở bệnh viện. Khoảng thời gian đó tôi đã nghiệm ra được rất nhiều điều, đặc biệt là về hạnh phúc và những điều may mắn mà tôi được cuộc sống ban tặng.

Cứ mỗi lần đến bệnh viện, đi qua các phòng bệnh, tôi thấy rất nhiều khuôn mặt đau đớn, tôi thấy cả những người phải thở bằng bình oxy nhưng hơi thở không đều và dường như hơi thở mong manh đó có thể dừng lại bất cứ lúc nào mà không cần phải báo trước. Có một hình ảnh đến bây giờ tôi vẫn nhớ như in. Đó là một chàng thanh niên 18 tuổi, khuôn mặt rất hiền lành nhưng đã phải cưa một chân vì ung thư tử. Nhưng dù đã bị cưa một chân nhưng vẫn không thể cứu nổi cậu khỏi căn bệnh ung thư quái ác đó. Tôi vẫn nhớ khuôn mặt hiền lành và đôi mắt sáng nhưng buồn của cậu. Cuộc sống của cậu chỉ còn được tính bằng ngày.

Joe Vitale, tác giả của nhiều cuốn sách nổi tiếng đã từng nói *“Bạn đã có rất nhiều thứ trong cuộc sống. Khi bạn so sánh cuộc sống của bạn với những người sống ở các nước thế giới thứ ba, bạn nhanh chóng nhận ra rằng, bạn đang sống như một ông vua hoặc một bà hoàng. Bạn có thực phẩm, nước sạch, chỗ ở cũng như tủ lạnh, máy thu hình, radio, và có thể là một chiếc máy tính. Hàng triệu người không có những thứ đó.”*

Con người thường không để tâm đến những gì mình đang có, chúng ta coi những thứ đó như một điều hiển nhiên, như là nhiệm vụ của cuộc sống này phải trang bị cho chúng ta. Vì vậy, ít khi chúng ta thấy trân trọng và biết ơn những gì mình đang có cho đến một ngày chúng ta mất những thứ đó. Nếu bạn có một gia đình, có một nơi để đi về, có công việc, có cơm ăn ngày ba bữa, có bạn bè để tụ tập hàn huyên tâm sự, có sức khỏe tốt thì bạn đã có quá nhiều lý do để biết ơn cuộc sống rồi. Có biết bao nhiêu người ngoài kia mong ước có một cuộc sống như bạn. Hoặc thậm chí, dù cuộc sống của bạn có tồi tệ thế nào đi nữa nhưng bạn vẫn còn sống thì bạn vẫn còn cơ hội để làm lại, để thay đổi tất cả. Đó chẳng phải là điều mà bạn nên biết ơn cuộc sống này hay sao?

Đừng đợi đến khi bạn có được cái gì đó bạn khao khát thì mới biết ơn cuộc sống. Hãy biết ơn cuộc sống từng ngày, từng giờ, từng phút, từng giây.

Khi tôi biết ơn cuộc sống, tôi thấy những ngày trôi qua nhiều niềm vui và hạnh phúc hơn. Tôi cũng thấu hiểu và thông cảm với người khác hơn, tôi biết yêu quý những gì mình đang có hơn. Và cũng vì biết ơn cuộc sống, tôi không còn kêu ca, phàn nàn về những khó khăn tôi gặp phải nữa. Thay vì vậy, tôi trân

quý khoảng thời gian tôi hiện hữu trên cuộc đời này và cố gắng dùng thời gian đó vào những việc có ích, tạo ra những giá trị tốt đẹp cho cuộc sống. Mỗi ngày hãy sống trong niềm vui và lòng biết ơn. Tương lai của bạn sẽ hé mở theo những cách kỳ lạ.

“Sự an tĩnh trong cuộc sống nằm ở lòng biết ơn, niềm hạnh phúc lặng lẽ.” - Ralph H. Blum

Ứng dụng vào cuộc sống

- *Cuối mỗi ngày, hãy nghĩ đến một điều mà bạn biết ơn cuộc sống dù cho bạn đang trải qua một ngày như thế nào đi nữa.*
- *Nói lời cảm ơn với mọi người càng nhiều càng tốt, từ những việc nhỏ nhất.*
- *Lên danh sách những người đã giúp bạn trong cuộc sống và gửi thư, gọi điện hoặc hẹn gặp trực tiếp để cảm ơn họ.*
- *Hãy nói lời cảm ơn với người khác bằng tất cả tấm lòng chân thành của bạn.*

ĐỖ TIẾN MINH là một giảng viên, một nhà đào tạo tài năng trong lĩnh vực phát triển tiềm năng con người.

Anh được công nhận là **Đào tạo viên (Trainer)** của nhiều tổ chức đào tạo uy tín như:

- ✓ **Tổng cục du lịch Việt Nam**
- ✓ **Tổ chức Swiss Contact (Thụy Sĩ)**
- ✓ **Tổ chức PUM (The Netherland - Hà Lan)**
- ✓ **Tổ chức Skills Invite và Đại học SEGi (Malaysia)**

Anh có nhiều năm công tác trong lĩnh vực đào tạo, giáo dục với các vai trò giảng dạy và quản lý. Anh đã đạt nhiều thành tích xuất sắc, đặc biệt anh từng giữ chức vụ **Phó trưởng khoa kiêm Phụ trách Khoa của trường Cao đẳng nghề Du lịch Đà Nẵng khi chỉ mới 25 tuổi**. Ngoài ra, với quan niệm "**sống xứng đáng từng giây phút**", anh luôn tìm kiếm cơ hội để tham gia vào các hoạt động, lĩnh vực khác nhằm tích lũy kiến thức, kinh nghiệm để áp dụng vào cuộc sống và công việc. Anh có kinh nghiệm trong các ngành biên dịch, phiên dịch, viết báo, du lịch khách sạn...

Điểm nổi bật ở anh là khả năng phối hợp xuất sắc các phương pháp giảng dạy, đào tạo hiện đại cùng với việc truyền lửa, tạo cảm hứng, thúc đẩy học viên tham gia vào các hoạt động học tập nhằm đạt được kết quả vượt trội. Anh được đào tạo bởi nhiều tổ chức nổi tiếng trong và ngoài nước như:

- ✓ **Diễn giả Quách Tuấn Khanh (Power up Group)**
- ✓ **Swiss Contact (Thụy Sĩ)**
- ✓ **Dự án phát triển nguồn nhân lực du lịch Việt Nam (do Hội đồng Châu Âu tài trợ)**
- ✓ **Dự án VIE/031 (do Đại công quốc Luxembourg tài trợ)**
- ✓ **Tổ chức giáo dục Quốc tế Apollo**
- ✓ **Tổ chức Skills Invite và Đại học SEGi (Malaysia)**
- ✓ **Hội đồng Anh (Anh Quốc)**
- ✓ **Công ty IIG, đại diện của Viện khảo thí giáo dục Mỹ ETS (đơn vị giữ bản quyền TOEFL và TOEIC) tại Việt Nam.**

KẾT NỐI VỚI ĐỖ TIẾN MINH :



Website : www.dotienminh.com

Mail : minhkent@gmail.com

Facebook : www.facebook.com/diengiadotienminh