

**GIẢI MÃ  
VÙNG AN TOÀN**

## **THE COMFORT ZONE**

Copyright © 2023 Kristen Buttler

Originally published in 2023 by Hayhouse Inc., USA

All rights reserved.

## **GIẢI MÃ VÙNG AN TOÀN**

**Đòn bẫy để làm ít hưởng nhiều**

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2024

### **Alpha Books - Better Knowledge, Better Success**

Thương hiệu sách Quản trị kinh doanh số 1 thị trường

### **Alpha Books không chỉ xuất bản sách - chúng tôi đồng hành kiến tạo tri thức quản trị và kinh doanh, khơi dậy nội lực Việt từ tinh hoa thế giới**

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

---

### **Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Butler, Kristen

Giải mã vùng an toàn = The comfort zone : Đòn bẫy để làm ít hưởng nhiều / Kristen Butler

; Dịch: Phạm Trang Nhung, Ngô Thanh Tâm. - H. : Công Thương ; Công ty Sách Alpha,

2025. - 276 tr. ; 21 cm

ISBN 978-632-630-047-5

1. Tâm lí học ứng dụng 2. Cuộc sống 3. Thành công

158.1 - dc23

COK0088p-CIP

---

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: [publication@alphabooks.vn](mailto:publication@alphabooks.vn)

Liên hệ hợp tác về nội dung số: [ebook@alphabooks.vn](mailto:ebook@alphabooks.vn)

Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: [publication@alphabooks.vn](mailto:publication@alphabooks.vn)

Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: [copyright@alphabooks.vn](mailto:copyright@alphabooks.vn)

KRISTEN BUTLER

# GIẢI MÃ VÙNG AN TOÀN

THE COMFORT ZONE



Phạm Trang Nhung - Ngô Thanh Tâm dịch

NHÀ XUẤT BẢN  
CÔNG THƯƠNG



alpha  
BOOKS



## HỘI ĐỒNG CỐ VẤN XUẤT BẢN

**Đoàn Đức Thuận** - Phó Viện trưởng  
Viện Nghiên cứu Chiến lược Thương hiệu  
và Cạnh tranh (BCSI)

**Trần Hồng Quang**  
CEO HQBC Consulting & Investment

**Phan Minh Thu**  
Chuyên gia Phát triển Thương hiệu  
Trưởng ban Nội dung CSMO miền Bắc

**Nguyễn T. Quỳnh Trang**  
Phó Chủ tịch CSMO

**Lê Quốc Vinh**  
Chủ tịch LeBros

**Nguyễn Đình Thành**  
Đồng sáng lập Elite PR School

**Lê Hồng Phúc** - Phó Chủ tịch Hội  
các Nhà QTĐN Việt Nam  
Chủ tịch CLB Nhân sự Việt Nam

**Nông Vương Phi**  
CEO Công ty Phi&P

**Nguyễn Cảnh Bình**  
Chủ tịch HĐQT Alpha Books

## ĐỘI NGŨ TRIỂN KHAI ALPHA BOOKS

Chịu trách nhiệm xuất bản:  
Tạ Liên Hương  
Điều phối viên: Hoàng Anh  
Thiết kế bìa: ducchien\_

Trình bày: Mỹ Mây  
Thư ký xuất bản: Thủy Nguyễn  
Bản quyền: Xuân Hồng  
Phụ trách marketing: Xuyên Lê

---

Alpha Books không chỉ xuất bản sách – chúng tôi đồng hành kiến tạo tri thức  
quản trị và kinh doanh, khơi dậy nội lực Việt từ tinh hoa thế giới

## LỜI KHEN DÀNH CHO CUỐN SÁCH GIẢI MÃ VÙNG AN TOÀN

*“Cuốn sách này sẽ thay đổi cách bạn nghĩ về sự phát triển và Vùng An toàn của mình mãi mãi!”*

**Lewis Howes**, tác giả cuốn *The School of Greatness*  
(tạm dịch: Trường học vĩ đại) thuộc danh mục sách bán chạy của  
*New York Times*

*“Chúng ta đều từng nghe những lời sáo rỗng rằng ‘sự tiến bộ diễn ra bên ngoài Vùng An toàn của bạn’. Thế nhưng, Kristen Butler đã phá vỡ định kiến ấy và chỉ ra rằng việc quay trở lại với những gì thân thuộc có khả năng kiến tạo một cuộc sống mà bạn hằng mong. Cuốn sách hướng dẫn đặc biệt và đầy lòng trắc ẩn này sẽ cung cấp cho bạn những công cụ cần thiết để vươn lên ngay từ nơi bạn đang đứng bằng cách mở rộng Vùng An toàn của mình. Đó chính là những gì Kristen đã làm cho chính mình – và giờ đây, cô ấy đang truyền cảm hứng sống một cuộc sống đủ đầy và hạnh phúc cho hàng triệu người trên khắp thế giới.”*

**Vex King**, tác giả cuốn sách bán chạy số 1 của tờ *Sunday Times*

“Kristen Butler là một nhà tư tưởng đi đầu trong lĩnh vực tư duy. Đây là lĩnh vực đòi hỏi chúng ta nỗ lực thật nhiều để cải thiện tình trạng sức khỏe tinh thần và thể chất đang suy yếu và kiệt quệ. Một số người khi mới đọc tiêu đề nghe có vẻ phi lý của cuốn sách này có thể sẽ nghĩ: Gì vậy? Nhưng một khi bạn hiểu được sự thông thái của quan điểm rằng Vùng An toàn KHÔNG phải là rào cản ngăn bạn thực hiện ước mơ của mình, mà hoàn toàn ngược lại, nó sẽ biến đổi cuộc sống của bạn. Đây chính là điều mà thế giới cần ngay lúc này.”

**Tiến sĩ Amy Shah**, bác sĩ y khoa và chuyên gia về sức khỏe có chứng chỉ kép và tác giả của cuốn *I'm So Effing Tired* (tạm dịch: Tôi mệt chết rồi)

“Cuốn sách này thách thức nhận thức của chúng ta về Vùng An toàn và chứng minh rằng một mối gắn kết lành mạnh hơn với Vùng An toàn có thể mang đến cho chúng ta cuộc sống trọn vẹn nhất.”

**Simon Alexander Ong**,

tác giả của cuốn *Energize: Make the Most of Every Moment* (tạm dịch: Thêm nghị lực: Tận dụng triệt để mọi khoảnh khắc)

“Trong cuốn sách mới đáng chú ý này, Kristen Butler không chỉ điều chỉnh lại quan điểm phổ biến rằng ‘Vùng An toàn là nơi trì trệ’, cô còn cho chúng ta thấy cách thức và lý do khiến chính điều đối lập với nó mới là đúng – tại sao khi chúng ta ở trong trạng thái khó chịu, cơ thể chúng ta không

*hoạt động ở mức cao nhất và do đó chúng ta không thể học hỏi, sáng tạo và phát triển ở mức tối ưu. Giải mã Vùng An toàn là cuốn sách phải đọc đối với bất kỳ ai muốn thực sự phát triển.”*

**Uma Naidoo**, Tiến sĩ Y khoa, chuyên gia tâm thần học dinh dưỡng từ trường Harvard, đầu bếp, chuyên gia dinh dưỡng và tác giả cuốn sách bán chạy quốc tế *This Is Your Brain on Food* (tạm dịch: Thực phẩm cho não bộ)

*“Tôi ước mình đã đọc cuốn sách này cách đây 30 năm. Tôi đã kiếm được hàng triệu đô la trong ngành điện ảnh, nhưng tôi có thể kiếm được nhiều hơn gấp 10 lần nếu tôi ở trong Vùng An toàn của mình.”*

**David Zucker**, biên kịch/đạo diễn các bộ phim *Airplane!*, *The Naked Gun*, *Scary Movie 3* và *4*

*“Cuốn sách này sẽ hoàn toàn thay đổi cách bạn nghĩ về thành công, sự phát triển và Vùng An toàn. Kristen đã giải thích cặn kẽ, thực tế và sâu sắc về các công cụ, thói quen và sự thay đổi tư duy có thể giúp bạn mở rộng Vùng An toàn của mình thay vì phải bước ra ngoài. Hãy đọc cuốn sách này nếu bạn muốn có một cuộc sống tốt đẹp hơn mà không phải trả giá bằng sự kiệt sức!”*

**Dave Hollis**, tác giả có sách trong danh mục bán chạy của *New York Times* và người dẫn chương trình podcast *Rise Together* (tạm dịch: Cùng nhau phát triển).

*“Câu chuyện chân thực, đầy lòng trắc ẩn và mang đậm dấu ấn của Kristen vừa như nâng niu vừa như tiếp thêm cho bạn lòng can đảm để hành động. Nó giúp bạn thoát khỏi tình trạng hiện tại của ‘Vùng Tự mãn và Sinh tồn’ và bước vào Vùng An toàn thú vị và đầy sức mạnh. Lối kể chuyện chan chứa yêu thương của cô tạo ra sự thay đổi căn bản giúp bạn tràn đầy năng lượng. Cuốn sách này chứa đựng những điều thông thái - hãy cùng đọc, thực hành và tiếp thu chúng.”*

**Tiến sĩ Nilesh Satguru**, bác sĩ y khoa, tác giả và chuyên gia huấn luyện hiệu suất

*“Kristen Butler nâng tâm sự tích cực bằng cách hướng dẫn bạn mở rộng phạm vi an toàn của mình để đạt được thành công ở mức độ cao. Đây là một cuốn sách phải đọc nếu bạn muốn đạt được ước mơ mà không bị kiệt sức.”*

**Ayden Mekus**, diễn viên và nhà sáng tạo nội dung

*“Giải mã Vùng An toàn là một cách nhìn mới mẻ và là lời nhắc nhở cần thiết giúp chúng ta tránh xa văn hóa hối hả độc hại, đồng thời hướng tới cuộc sống lành mạnh, hạnh phúc và cân bằng mà chúng ta xứng đáng có được.”*

**Michell C. Clark**, diễn giả và tác giả

*“Năng lượng vui tươi của Kristen lan tỏa trong từng trang của cuốn Giải mã Vùng An toàn! Cô ấy đã khéo léo vạch ra một*

*lộ trình rõ ràng, súc tích và khả thi giúp bạn đạt được mục tiêu và ước mơ của mình, đồng thời vẫn trân trọng con người bạn ở thời điểm hiện tại. Những lời nói và công cụ của cô ấy nhẹ nhàng hướng dẫn và hỗ trợ bạn tạo ra một cuộc sống hạnh phúc thông qua việc tái cấu trúc và mở rộng Vùng An toàn của mình – để bạn TỎA SÁNG tuyệt đối! Rất đáng đọc!”*

**Elisha Covey**, chủ doanh nghiệp trị giá hàng chục triệu đô, người dẫn chương trình podcast và cố vấn kinh doanh

*“Tác phẩm này mang tính cách mạng và sẽ thay đổi tâm trí cũng như trái tim của cả thế giới. Kristen thực sự đã giải mã được bí ẩn bằng cách phá vỡ hệ tư tưởng cũ rằng càng làm nhiều, bạn sẽ càng thành công. Cô thúc tỉnh người đọc bằng một góc nhìn mới về cuộc sống, sự tồn tại và sáng tạo, đồng thời cung cấp cho họ công thức từng bước đơn giản, có thể áp dụng ngay lập tức để đạt được hạnh phúc tối thượng và bình yên nội tâm. Thế giới đang khao khát sự thông thái này và cuối cùng nó đã ở đây! Đây là một trong những cuốn sách hay nhất mà tôi đã đọc trong thập kỷ qua. Cá nhân tôi nghĩ rằng mỗi người đều nên sở hữu một cuốn sách này.”*

**Lauren Magers**, nhà sáng lập The Happy Life System

*“Sau khi trải nghiệm những lợi ích (cả cho bản thân tôi và các vận động viên mà tôi huấn luyện) từ Nhật ký tích cực 3 phút của Kristen Butler, tôi đã trở thành một độc giả thân thiết và thường xuyên theo dõi các bài viết cũng như những*

*nhận định sâu sắc của cô. Thế nhưng, Giải mã Vùng An toàn thực sự là cuốn sách khiến tôi mở mang tầm mắt. Tôi bị cuốn hút bởi cách tiếp cận đầy cảm thông và khai sáng của Kristen về việc Vùng An toàn có thể là gì khi chúng ta cho phép bản thân chấp nhận và đón nhận nó. Cuốn cẩm nang được viết rất tâm huyết này giúp chúng ta thiết lập lại cách nhìn nhận bản thân để có thể thực sự sống cuộc đời trọn vẹn nhất.”*

**Dominique Moceanu**, vận động viên thể dục dụng cụ giành huy chương vàng Olympic, tác giả có sách trong danh mục bán chạy của *New York Times* và là người sáng lập Trung tâm Thể dục Dụng cụ Dominique Moceanu

*Gửi đến người bà hiền hậu, khiêm nhường  
“Midgy” của tôi, người đã trao cho tôi  
tình yêu sâu sắc, sự chở che, yên bình,  
nguồn cảm hứng và niềm vui trên con  
đường tôi khôn lớn.*

# MỤC LỤC

Lời khen dành cho cuốn sách <i>Giải mã Vùng An toàn</i> .....	5
Chào mừng: mở đầu.....	15

---

## PHẦN I: TẠI SAO CẢM THẤY THOẢI MÁI LẠI QUAN TRỌNG?

---

<b>Chương 1:</b> Một quan điểm mới về vùng an toàn .....	37
<b>Chương 2:</b> Niềm tin đã khiến bạn cảm thấy không thoải mái như thế nào.....	51
<b>Chương 3:</b> Ba vùng cuộc sống.....	56
<b>Chương 4:</b> Tự tôn và tự tin trong vùng an toàn.....	79
<b>Chương 5:</b> Chuyển đổi nội tại hướng tới sự thoải mái.....	88

---

## PHẦN II: QUY TRÌNH SÁNG TẠO TRONG VÙNG AN TOÀN

---

<b>Chương 6:</b> Trở về với chính mình.....	100
<b>Chương 7:</b> Cảm thấy an toàn và mở khóa tiềm năng .....	114
<b>Chương 8:</b> Biểu đạt: hãy là chính mình.....	127
<b>Chương 9:</b> Tận hưởng: khai thác sức mạnh của sự tích cực.....	135
<b>Chương 10:</b> Lòng can đảm và vùng an toàn: mối liên kết đặc biệt.....	145
<b>Chương 11:</b> Bạn muốn trở thành người như thế nào? .....	154
<b>Chương 12:</b> Tạo bảng tầm nhìn vùng an toàn.....	167
<b>Chương 13:</b> Sức mạnh của lời nói .....	175
<b>Chương 14:</b> Điều hướng cảm xúc của bạn.....	183
<b>Chương 15:</b> Thích nghi để mở rộng vùng an toàn.....	203

<b>Chương 16:</b> Hãy để bản sắc của bạn thúc đẩy hành động .....	212
<b>Chương 17:</b> Để tâm đến tư duy của bạn.....	221
<b>Chương 18:</b> Sức mạnh của mọi mối quan hệ.....	236

---

### **PHẦN III: TRỞ THÀNH CHUYÊN GIA VÙNG AN TOÀN**

---

<b>Chương 19:</b> Thoải mái với động lực.....	255
<b>Chương 20:</b> Làm chủ cuộc sống mà bạn yêu thích.....	264
Lời cảm ơn .....	271



## CHÀO MỪNG

### Mở đầu

**T**ÔI MUỐN BẠN HÁY QUÊN HẾT những điều người khác từng nói về việc sống trong “Vùng An toàn” của mình đi, vì đã đến lúc bạn kiến tạo cuộc sống mình yêu thích (và thậm chí là đạt được những ước mơ to lớn nhất, táo bạo nhất của mình) từ một nơi mà bạn cảm thấy dễ dàng, tự nhiên – và *an toàn* – với bạn.

Cuốn sách này sẽ bóc trần quan niệm sai lầm về việc sống trong Vùng An toàn sẽ cản trở bạn có được cuộc sống tốt đẹp nhất. Đã đến lúc phá bỏ một mô hình lỗi thời và bước vào một mô hình mới.

Vùng An toàn không phải là nơi bạn ngồi yên hưởng thái bình vì bạn thấy hài lòng với vị trí hiện tại của mình. Đó cũng không phải là nơi có những rào cản ngăn bạn thực hiện ước mơ. Thay vào đó, Vùng An toàn mà chúng ta nói đến trong cuốn sách này là nguồn gốc đích thực

của sự phát triển, khả năng và niềm vui của bạn. Cuộc sống trọn vẹn nhất đó nằm trong tầm tay bạn và tôi muốn bạn thấy rằng bạn không cần phải căng thẳng đến kiệt quệ mới đạt được nó.

Điều tôi sắp chia sẻ với bạn trong cuốn sách này không phải là những gì bạn thường được nghe từ người khác. Thật ra, cho phép tôi nói thẳng, rằng có lẽ bạn chưa bao giờ nghe ai giải thích về Vùng An toàn theo cách này. Tôi muốn đích thân chào mừng bạn đến với một lối sống mới sẽ thay đổi cách bạn làm việc và vui chơi, cách để bạn sống thoải mái hay đau khổ, thành công hay thất bại, thụt lùi hay phát triển.

## **CUỘC SỐNG CỦA TÔI NGOÀI VÙNG AN TOÀN**

*Em sẽ chẳng đi đến đâu nếu tất cả những gì em làm chỉ là ước mơ. Em phải thực tế hơn.* Đây là lời nhận xét tôi thường được nghe trong suốt thời thơ ấu, bởi theo những gì tôi có thể nhớ được, khi ấy, tôi là một cô bé mơ mộng. Tôi có tiếng gọi nội tâm sâu sắc, và sức tưởng tượng lớn hơn bản thân mình rất nhiều. Tôi nhìn thế giới qua lăng kính màu hồng và luôn vui vẻ tìm kiếm điểm sáng trong mọi tình huống – dù sinh ra giữa những bất ổn, rối ren và hỗn loạn.

Trong vài năm đầu đời, phần lớn thời gian tôi sống cùng ông bà trong khi mẹ bận kiếm sống, và tôi không coi hoàn cảnh khó khăn của gia đình là một phần con người

của mình. Tôi không hề nhận ra mẹ đang phải chạt vật xoay xử. Chắc bạn sẽ nói tôi là bằng chứng sống cho câu nói “vô tri hưởng thái bình”. Sau đó, chúng tôi chuyển khỏi nhà ông bà và tôi bắt đầu học tiểu học, cùng lúc đó, những lời nhận xét, đánh giá cũng bắt đầu xuất hiện.

Khi bước vào lớp học mỗi sáng, tôi sẽ bị trêu chọc vì những vết bẩn hoặc lỗ thủng trên quần áo, những bộ quần áo này thường là đồ cũ và tôi phải mặc đi mặc lại suốt cả tuần, có khi không được giặt sạch. Vào giờ ăn trưa, cô phục vụ ở căng tin nói to đến mức ai cũng có thể nghe thấy: “Bữa trưa của cháu miễn phí”.

Giờ ra chơi, lũ bạn cùng lớp sẽ tụ tập quanh xích đu và nói về sở thích, hoạt động vui chơi cũng như những chuyến du lịch cùng gia đình, thường có cả bố và mẹ. Tôi chưa bao giờ biết đến những điều đó. Mẹ tôi chỉ có một mình, sống nhờ trợ cấp và nuôi bốn đứa con. Bố tôi lúc đó đã rời bỏ chúng tôi.

Suốt nhiều năm ròng, tôi phải chịu đựng sự phán xét và chế giễu vì không đủ thông minh, không đủ thanh mảnh hay được lòng mọi người. Nhưng điều đó không trùng với giá trị tinh thần sâu sắc trong tôi.

Không chỉ các bạn cùng lớp thấy tôi khác biệt. Giáo viên cũng nhận thấy rằng tôi thường chẳng bao giờ đến trường với trạng thái “sẵn sàng học tập” và miễn cưỡng dành thêm thời gian cho tôi vì tôi không hiểu bài nhanh như các bạn khác.

Cuộc sống ở nhà cũng không dễ dàng hơn. Thực ra, tôi rất biết ơn vì có cơ hội được đến trường, bất kể phải nhận bao nhiêu lời chế giễu hay sự xa lánh. Trường học là một lối thoát và tôi đã quen với việc chịu đựng cảm giác khó chịu ở đó.

Trên thực tế, tôi đã được dạy rằng sự khó chịu là một điều tốt.

“Em phải bước ra ngoài Vùng An toàn của mình nếu muốn làm bất cứ điều gì quan trọng”, giáo viên của tôi thường nói vậy. Ông tôi cũng lặp lại điều này “Con sẽ không bao giờ thành công trong bất cứ việc gì nếu con quá an toàn”. Và, có lần tôi nghe thấy một bạn nữ nói với một bạn khác trong phòng thay đồ thể dục rằng: “Muốn đẹp thì phải chịu đau đớn”.

Có vẻ như mọi người đều đồng ý với suy nghĩ kỳ lạ rằng mức độ thành công và giá trị của tôi, bằng cách nào đó, liên quan đến mức độ đau đớn và cảm giác khó chịu mà tôi sẵn sàng chịu đựng. Nếu muốn thay đổi hoàn cảnh, tôi sẽ phải bước ra ngoài Vùng An toàn của mình và chịu đựng sự không thoải mái.

Bất chấp những thách thức, tôi vẫn khao khát thay đổi hoàn cảnh của mình. Tôi muốn đạt được những điều lớn lao khi trưởng thành, giúp đỡ người khác và biến thế giới thành nơi tốt đẹp hơn. Niềm tin ấy đã ăn sâu vào trái tim tôi, mặc dù dường như xung quanh không ai có niềm tin vào mục tiêu và tầm nhìn của tôi.

“Một ngày nào đó, em sẽ viết một cuốn sách, và nó sẽ thay đổi thế giới,” tôi hào hứng thốt lên với giáo viên lớp ba của mình khi lần đầu tập viết sách, một cuốn sách nhỏ về Abraham Lincoln. Tôi vẫn nhớ khuôn mặt và tiếng cười chế nhạo thể hiện thái độ rõ ràng hơn bất cứ lời nói nào của cô: *Kristen, em đọc kém và viết cũng kém. Em thậm chí còn chưa đọc hết một cuốn tiểu thuyết trong lớp của cô. Em sẽ không bao giờ có thể viết nổi một cuốn sách.*

Nghĩ lại, tôi thấy mình liên tục bị chỉ trích chỉ vì con người và mọi thứ tự nhiên nơi tôi. Nếu tôi thích nói chuyện, thì bị cho là ồn ào hoặc lảm lời. Nếu tôi không tiếp thu kiến thức nhanh, thì bị cho là chậm hiểu hoặc thiếu kỹ năng. Nếu tôi cố gắng trở thành người lãnh đạo, thì bị cho là người hách dịch. Nếu tôi cố gắng đứng lên bảo vệ mình, thì bị cho là quá nhạy cảm. Tôi vẫn mang một niềm tin lớn lao, nhưng cứ mỗi năm trôi qua, tôi lại để cho những ý kiến của thế giới bên ngoài làm suy yếu hình ảnh và giá trị bản thân mình nhiều hơn. Cuối cùng, tôi bắt đầu kim nén tất cả năng khiếu của mình. Tôi thậm chí còn bắt đầu nghĩ mình là một cô bé “nhiều ham muốn” trong khi khả năng lại quá hạn chế. Tôi tự hỏi: *Mình là ai mà lại muốn nhiều như thế?*

Nhưng tôi thực sự muốn nhiều hơn nữa. Vậy làm thế nào tôi có thể thay đổi vận mệnh của mình và đạt được thành công? Dựa trên tất cả những gì đã học được, tôi nghĩ mình biết câu trả lời: Làm việc chăm chỉ hơn và chịu đựng sự không thoải mái nhiều hơn!

Giống như rất nhiều người, tôi đã ghi nhớ và dần thân vào lối sống này. Nếu công việc và sự khó chịu là cần thiết để tôi đạt được ước mơ, thì tôi sẽ biến những thử thách đó thành bản sắc của mình. Bất cứ khi nào tôi chợt nảy ra ý nghĩ rằng đây không phải là cách sống mà mình mong muốn, thì một giọng nói của ai đó mà tôi ngưỡng mộ vang lên: “Bạn phải bước ra ngoài Vùng An toàn của mình”, và tôi sẽ cảm thấy nỗ lực điên cuồng của mình là xứng đáng.

*Thấy chưa, mình đang đi đúng hướng, tôi tự nhủ, mặc dù tôi ghét cảm giác đó. Có lẽ mình cần phải bước ra xa hơn khỏi Vùng An toàn để cảm thấy tốt hơn về bản thân.*

Một tác dụng phụ nguy hiểm của lối sống này là tôi luôn cố gắng làm hài lòng mọi người để đổi lấy tình cảm, sự chấp nhận và tán thành. Tôi đã tưởng mình thật thông minh khi đeo mặt nạ và che đậy sự khó chịu bằng một nụ cười. Vào thời điểm đó, tôi cảm thấy nó giống như một cơ chế sinh tồn tuyệt vời.

Khát khao đạt được những ước mơ lớn trở nên mạnh mẽ hơn khi tôi vào trung học. Tôi *cần phải* đạt được thành công! Vì vậy, tôi đã làm điều mà tôi nghĩ mình phải làm: Cố gắng chịu đựng cảm giác không thoải mái hết mức có thể. Mỗi ngày, tôi thức dậy lúc năm giờ sáng, ám ảnh với các mục tiêu, coi việc làm hài lòng mọi người là mặc định, bắt đầu ăn kiêng và tập thể dục hai lần một ngày, đồng thời nghiên cứu mọi cơ hội mà tôi có.

Những nỗ lực của tôi đã mang lại kết quả đáng kinh ngạc. Tôi bắt đầu gây ấn tượng với các giáo viên và tiến gần hơn đến vị trí đầu lớp. Cân nặng bắt đầu giảm. Các bạn cùng lớp chấp nhận và kết bạn với tôi. *Cuối cùng mình đã giải mã được*, tôi tự nhủ.

Đẩy bản thân đến giới hạn đã trở thành nỗi ám ảnh và tôi tin rằng nó sẽ đưa tôi đến ước mơ của mình. Vì vậy, tôi cố gắng chôn vùi nỗi đau và nỗ lực hơn để trở thành mỏ neo của chính mình giữa biển khơi đầy sóng gió. Miễn là tôi tiếp tục đẩy bản thân ra ngoài Vùng An toàn thì không cần tài năng hay kỹ năng gì cả. Tôi chỉ cần nỗ lực hơn, vượt qua cảm giác khó chịu, đồng thời che đậy sự căng thẳng và lo lắng ngày càng tăng của mình.

Nhưng giữa lối sống thiếu cân bằng ấy, sâu trong tôi vẫn thấy những lựa chọn mình đưa ra không có nhiều ý nghĩa với bản thân. Mặc dù trong lòng vẫn lẩn khuất nghi vấn logic rằng sự không thoải mái có thể mang lại cuộc sống thoải mái, nhưng tôi lại chẳng thể nói rõ linh cảm này. Thêm nữa, tôi bắt đầu nhận thấy những tiến triển nhờ chịu đựng những cảm xúc không thoải mái nên càng quyết tâm duy trì nó.

Lên đại học, tôi đăng ký học tất cả các môn đến kín hết lịch, làm việc tại tạp chí của trường, bắt đầu kinh doanh trực tuyến và thu hẹp đời sống xã hội. Tôi vẫn mang chiếc mặt nạ từ quá khứ chưa lành, vờ như mình là người thành đạt và theo đuổi thành công, và

nghĩ rằng cuối cùng mình đã tìm ra phương pháp thực sự hiệu quả.

Nhìn từ ngoài, tôi có vẻ rất ổn. Tôi ở trong học khu. Tôi có tự do. Tôi đến lớp rất sớm. Tôi có tên trong danh sách sinh viên xuất sắc nhất nhận học bổng của trường khoa. Không ai biết điều gì đang diễn ra bên trong tôi, nỗi đau và căng thẳng triển miên cùng với đó là áp lực ngày càng không thể chịu nổi.

Cuối cùng, vì không có các biện pháp tích cực để giải tỏa cũng như chữa lành những gánh nặng trên vai, cũng không thể đối phó với áp lực tự đặt cho mình, cuộc sống của tôi bắt đầu xuất hiện những vấn đề thực sự. Tôi kiệt quệ, biểu hiện bởi tình trạng mất cân bằng hormone, tăng cân và những cơn lo lắng tột độ. Trong giờ học, tôi bắt đầu gặp phải những cơn hoảng loạn – điều mà tôi chưa từng trải qua trước đây. Tôi thường xuyên phải chạy vội vào phòng vệ sinh, chờ cơn hoảng loạn qua đi rồi mới quay trở lại, run rẩy và kiệt sức. Cuối cùng, tôi buộc phải rời bỏ giảng đường đại học.

Tất nhiên, tôi cảm thấy vô cùng thất vọng và xấu hổ vì thất bại này. Câu ngạn ngữ “Khổ luyện thành tài” cứ mãi vang trong tâm trí. Vì thế, tôi đã cố gắng vực dậy theo cách duy nhất mà tôi biết: để đam mê, hành động và sự dày vò tiếp thêm năng lượng cho mình.

Sự vực dậy cưỡng ép này khiến tôi mắc kẹt ở một nơi mà giờ đây tôi gọi là Vùng Sinh tồn, nơi tôi cố gắng

hết sức để sống sót trong nghịch cảnh. Không còn sống trong học khu, nhưng tôi tiếp tục học cách làm việc tại căn hộ nhỏ của mình. Tôi lập các trang web, tận dụng mạng xã hội và đạt danh hiệu PowerSeller<sup>1</sup> trên eBay. Một lần nữa, tôi tận hưởng những công việc mình làm và phớt lờ những dấu hiệu căng thẳng, mệt mỏi cũng như quá sức đang âm ỉ bên trong.

Suy nghĩ luôn thống trị tâm trí tôi là: *Kristen, phải tiếp tục bước ra khỏi Vùng An toàn. Đó là cách duy nhất.* Mỗi lần gặp phải giới hạn nào đó, tôi sẽ vượt qua nó. Tôi tự hào về bản thân vì đã “xoay xở” tốt và không từ bỏ ước mơ. Nếu có một kỹ năng nào đó cần học, tôi sẽ thành thạo nó. Nếu có cơ hội xuất hiện, tôi sẽ nỗ lực *hết mình*. Nghỉ ngơi, thời gian rảnh rỗi, chăm sóc bản thân và tận hưởng niềm vui hiếm khi diễn ra trong cuộc sống của tôi.

Phải sau vài lần kiệt sức nữa tôi mới bắt đầu lắng nghe tiếng nói trầm lặng bên trong mình, đặt nghi vấn về sự cần thiết phải chịu đựng cảm giác khó chịu. Thực tế, tôi đã rơi xuống vực thẳm, buông xuôi tất cả, trước khi những giọng nói ra lệnh cho tôi chịu đựng sự không thoải mái chìm vào im lặng.

Khi đó, tôi đang ở độ tuổi đôi mươi. Tôi đã vắt kiệt bản thân đến mức không còn gì để cho đi – dù là cho

---

1. PowerSeller là danh hiệu cao hơn so với người bán hàng thông thường (seller) trên eBay. Để đạt được danh hiệu này, người bán phải đáp ứng các tiêu chuẩn về lượng hàng bán ra cao, được người mua đánh giá tốt, tuân thủ chính sách và vận hành theo quy định.

bản thân hay cho người khác. Tôi chán nản, lo âu, béo phì, phá sản và hoàn toàn lạc lõng. Tôi đã đẩy bản thân đi quá xa đến mức kiệt sức. Trên thực tế, tôi đã đẩy mình ra khỏi Vùng Sinh tồn và đến nơi mà tôi gọi là Vùng Tự mãn, nơi tôi suy sụp về thể chất. Trong Chương 3, tôi sẽ giải thích những vùng này chi tiết hơn, nhưng hiện tại, bạn chỉ cần biết rằng, trong vùng này, nỗi sợ hãi thống trị khiến tôi nằm liệt giường nhiều tuần. Mọi khía cạnh trong cuộc sống của tôi đều sụp đổ. Với tôi khi ấy, sống chỉ là gắng gượng từ ngày này sang ngày khác – thậm chí từ giờ này sang giờ khác. Tôi dành toàn bộ thời gian nằm trên giường, chìm trong những cảm xúc tiêu cực: lo lắng, đổ lỗi, oán giận, trầm cảm và bồn chồn, không biết cách thoát ra.

Tôi bắt đầu tham gia trị liệu. Đó là yêu cầu bắt buộc sau khi tôi được đưa vào viện để thăm khám. Một người thân đã kể lại rằng khi ấy tôi còn nảy ra ý nghĩ tự kết liễu đời mình và không thể bước ra khỏi giường.

Lần đầu gặp chuyên gia trị liệu, tôi không biết mình phải đối diện với điều gì. Tôi rất xấu hổ khi chia sẻ câu chuyện của mình, nhưng tôi đã làm vậy, và những gì diễn ra vào buổi tối hôm đó thật sự đã giúp tôi chữa lành rất nhiều. Lần đầu tiên trong đời, tôi nói lên nỗi đau và nỗi xấu hổ trong lòng, chia sẻ những gánh nặng mà tôi đang phải chịu đựng. Những giọt nước mắt cùng tiếng thở phào nhẹ nhõm bao lấy tôi. Và phản ứng của nhà trị liệu thì khác xa những gì tôi mong đợi.

“Cháu đã xem *The Munsters* chưa?” bà ấy hỏi khi nhắc đến bộ phim truyền hình nổi tiếng đang được chiếu lại thời điểm đó. Tôi nói với bà ấy rằng tôi đã xem.

“Chà,” bà ấy tiếp tục, “cháu giống hệt nhân vật Marilyn. Cháu tích cực và bình thường. Cháu chỉ cần là chính mình nhiều hơn.”

Lần đầu tiên trong đời, tôi cảm thấy mình được *thấu hiểu*.

Vấn đề không phải tôi là ai, tôi nhìn thế giới như thế nào, hay điều gì có ý nghĩa hoặc không có ý nghĩa với tôi. Vấn đề là khi từ chối chính mình, tôi đã bỏ qua trực giác của bản thân. Giống như Marilyn trong phim *The Munsters*, tôi “tích cực và bình thường”, nhưng tôi đã chấp nhận quan niệm rằng tôi sai và người khác đúng. Tôi đã xây dựng cuộc sống, thế giới quan và kế hoạch thành công của mình dựa trên quan điểm của người khác – và sự chế giễu của họ.

Nhận thức này đã giúp tôi ngừng coi trọng ý kiến bên ngoài và cho phép bản thân quay trở lại với chính mình. Thoát khỏi tất cả những khuôn mẫu của người khác, cuối cùng tôi cũng chạm được đến bản ngã. Đó là cảm giác thật êm dịu. Hành trình chữa lành và phát triển cá nhân sâu sắc của tôi đã bắt đầu.

## TRỞ VỀ VỚI SỰ THOẢI MÁI

Tôi chia sẻ câu chuyện của mình để giúp bạn nhận ra rằng không nhất thiết phải sống trong sự khó chịu – căng thẳng, bồn chồn, lo lắng mọi lúc – mới có thể thành công.

Đáng buồn là tôi không phải người duy nhất sống theo cách này. Dù có vô vàn tài liệu về kỹ năng tự cải thiện và tư duy tích cực, các nghiên cứu vẫn cho thấy hơn một nửa dân số Hoa Kỳ phải trải qua căng thẳng, lo lắng hoặc thất vọng mỗi ngày, và một khảo sát gần đây của Gallup cho thấy cứ năm người Mỹ thì có một người “cảm thấy rất lo lắng hoặc chán nản đến mức không thể tiếp tục các hoạt động thường ngày”. Chúng ta đang sống trong một thời đại được khen thưởng và ca ngợi khi dốc sức làm việc, và trong một xã hội cho rằng việc trì hoãn niềm vui và thư giãn để ưu tiên nhiều hơn cho công việc là hoàn toàn bình thường.

Xuyên suốt cuốn sách này, tôi sẽ kể lại câu chuyện của mình đồng thời chia sẻ chi tiết hơn về cách tôi có thể thoát khỏi vòng xoáy căng thẳng và làm việc quá sức để chuyển sang trạng thái thăng hoa – Vùng An toàn thực sự của tôi. Tôi sẽ chia sẻ với bạn những phương pháp và kỹ thuật đã giúp tôi, và hy vọng rằng chúng cũng sẽ giúp ích cho bạn. Tôi cũng sẽ chia sẻ câu chuyện thành công của những người đã đạt được thành tựu khi bắt đầu sống trong Vùng An toàn của mình. Thành công sẽ đến với bạn khi bạn là chính mình.

Mô hình “bước ra khỏi Vùng An toàn” hiện nay của xã hội đã tạo ra những người cuồng công việc, lúc nào cũng cảm thấy lo lắng và không thỏa mãn. Tôi đã được cảnh báo về điều này thông qua số lượng người viết thư cho tôi và chia sẻ rằng họ không muốn gì hơn ngoài việc dành một ngày (hoặc một tuần) để nghỉ ngơi và lấy lại sức, nhưng nghĩ đến điều đó làm họ cảm thấy tội lỗi. Chúng ta thấy lối sống này được phản ánh qua sự gia tăng của bệnh trầm cảm và các rối loạn tâm lý khác.

Xã hội ngày nay hoàn toàn khác so với trước đây, nhưng lại vẫn vận hành dựa trên những niềm tin và giá trị cũ đã không còn phù hợp. Bạn bị đánh giá là không thành công vì chưa nỗ lực hết mình.

Nhưng tôi muốn bạn tự hỏi: Bạn có thực sự cần phải “bước ra khỏi Vùng An toàn của mình” không?

Thực tế là tôi đã làm điều đó và kết quả thì chẳng đi đến đâu.

Cảm giác khó chịu không thúc đẩy bạn đạt được thành tựu hay trở nên xuất sắc; đúng hơn, nó làm cạn kiệt nguồn lực bên trong bạn và làm trầm trọng thêm những vấn đề bạn đang gặp phải.

Theo đuổi sự không thoải mái buộc chặt bạn vào cảm giác không thoải mái. Sự thật là: Bạn *không thể* tạo ra một cuộc sống trọn vẹn khi bạn không thoải mái.

Cho phép bản thân sống *trong* Vùng An toàn của mình, bất chấp những định kiến sai lầm của xã hội về vấn

đề này, là lý do khiến tôi cuối cùng đã có thể chữa lành những tổn thương và tạo ra cuộc sống mà tôi luôn mong muốn, theo cách của riêng mình. Tôi cho phép bản thân không vội vã, lắng nghe cơ thể, sống chậm lại khi cần và tôn trọng nhu cầu của bản thân. Tôi đã có thể cảm nhận được sức mạnh thực sự. Bản chất thực sự của mình. Tôi là ai, tại sao tôi ở đây và tôi nên làm gì. Đó là sự thật mà chỉ tôi mới có thể nhìn thấy, cảm nhận, sáng tạo và cho phép bản thân nở rộ.

---

Theo đuổi sự không thoải mái buộc chặt bạn vào cảm giác không thoải mái. Sự thật là:  
Bạn không thể tạo ra một cuộc sống trọn vẹn khi bạn không cảm thấy thoải mái.

---

Cuốn sách bạn đang cầm trên tay là kết tinh của những điều tôi đã học được trong hành trình xây dựng cuộc sống mơ ước từ trong Vùng An toàn. Qua từng trang sách, tôi hy vọng bạn cũng sẽ dần cảm thấy dễ chịu hơn, thoải mái hơn khi dành thời gian trong Vùng An toàn của chính mình.

Từ trong Vùng An toàn, bạn sẽ khai thác được sức mạnh của sự tích cực một cách nhẹ nhàng và chân thực. Khi bạn cảm thấy thoải mái vì ở đúng nơi cần ở, bạn sẽ trở nên sáng tạo, tràn đầy năng lượng, tự tin và mạnh mẽ hơn.

Sống trong Vùng An toàn đã thay đổi cuộc đời tôi theo những cách tích cực và mạnh mẽ đến mức nhiều người có thể mô tả hành trình đó là kỳ diệu. Những gì bạn chịu đựng không tệ hơn nhiều so với cảm giác của tôi cách đây mười lăm năm, và giờ tôi đang truyền cảm hứng cho hàng triệu người trên khắp thế giới thông qua thương hiệu của mình, Power of Positivity (Sức mạnh Tích cực), hiện đã trở thành trung tâm cho những ý tưởng phát triển với hơn 50 triệu người theo dõi trên toàn thế giới. Tôi đã đánh bại chứng lo âu trầm trọng, những cơn hoảng loạn và chứng trầm cảm mà không cần dùng đến thuốc. Tôi giảm cân và cảm thấy khỏe mạnh hơn bao giờ hết. Tôi sinh được hai bé gái xinh đẹp, dù từng được thông báo rằng sẽ không thể có con. Tôi đã đi từ phá sản đến dư dả tài chính, từ thất nghiệp trở thành một doanh nhân thành đạt và làm những gì mình yêu thích.

## TẠI SAO TÔI VIẾT CUỐN SÁCH NÀY

Hãy tưởng tượng bạn đạt được mọi thứ mình hằng mong muốn mà không phải đánh đổi sự yên bình trong tâm trí, sức khỏe, tuổi thọ, các mối quan hệ và hạnh phúc. Hãy tưởng tượng việc xây dựng một cuộc sống dư dả và trọn vẹn với ít căng thẳng hơn, nhiều thăng hoa hơn.

Cách phát triển dễ dàng, mạnh mẽ này là những gì tôi đã trải nghiệm từ Vùng An toàn của mình, và cũng là điều tôi muốn chia sẻ với bạn qua cuốn sách này.

Tôi rất hào hứng khi chúng ta cùng nhau bước đi trên hành trình này và tôi tin rằng bạn sẽ tìm thấy thành công với những phương pháp và cách thức tôi chia sẻ trong từng trang sách. Tuy nhiên, lưu ý rằng cuốn sách này không khuyên bạn nên chọn con đường của tôi mà hãy tạo ra con đường của riêng mình. Vùng An toàn của bạn là nơi riêng nhất của bạn. Đây là lý do tại sao bạn phải tìm ra Vùng An toàn của mình để có thể nuôi dưỡng một mối quan hệ lâu dài, lành mạnh với nó.

Tôi tin rằng bạn sẽ tìm thấy bản ngã đích thực của mình khi sống trong Vùng An toàn và hãy yêu con người thật của mình. Đó là con đường tốt nhất, hiệu quả nhất và thú vị nhất để *phát triển* trong cuộc sống.

Chúng ta sinh ra trên Trái đất này không phải để chịu đau khổ hay chỉ để tồn tại. Chúng ta là những cá thể vô cùng mạnh mẽ với mong muốn được trải nghiệm niềm vui, hạnh phúc, tự do và tình yêu.

Tôi đã sống hơn một thập kỷ trong Vùng An toàn, tin tưởng sâu sắc rằng nó thực sự mang lại một cuộc sống hạnh phúc và viên mãn. Tôi cũng đã nghiên cứu và tìm hiểu những người thành đạt khác, những người rất hạnh phúc, thành công và quan sát thấy rằng họ cũng đang sống trong Vùng An toàn của chính họ mà đôi khi không hề nhận ra điều đó.

Tôi nhận ra rằng, sâu bên trong, chúng ta luôn cố gắng hướng đến một cuộc sống thoải mái. Chúng ta đơn giản hóa và hệ thống hóa *mọi khía cạnh* trong cuộc sống để thoải mái hơn. Thoải mái là trạng thái sống tự nhiên của chúng ta.

Đẩy bản thân ra ngoài Vùng An toàn là một hình thức tự chối bỏ bản thân. Đây là lý do tại sao khi bạn khăng khăng muốn sống ngoài Vùng An toàn, bạn sẽ cảm thấy như đang đánh mất chính mình. Sự khó chịu dai dẳng này có thể khiến bạn nghi ngờ bản năng, sự xứng đáng và khả năng được yêu thương của mình.

Vùng An toàn là nơi bạn có thể cảm nhận bản thân trọn vẹn và sâu sắc nhất. Đây là lý do tại sao tôi say mê chia sẻ những phát hiện của mình về Vùng An toàn và cách sống trong đó. Bởi tôi muốn bạn sống cuộc sống trong mơ của mình với cảm giác thoải mái, an toàn, tự tin và mãn nguyện. Ước mơ của bạn có thể khác ước mơ của tôi. Bạn có thể muốn lấy bằng cấp, lập gia đình, thay đổi con đường sự nghiệp, vượt qua bệnh tật,

lấy lại vóc dáng, sở hữu một ngôi nhà, biến sở thích thành công việc kinh doanh, học một ngôn ngữ hoặc đi du lịch khắp thế giới. Về đẹp của việc sống và sáng tạo trong Vùng An toàn sẽ vận hành theo bất kỳ mong muốn nào bạn có và điều chỉnh theo dòng chảy thăng trầm của cuộc sống. Trên thực tế, nó là chiếc mỏ neo không lay chuyển ngay cả khi hoàn cảnh bên ngoài có sóng gió. Bất kể bạn đang ở đâu trong cuộc hành trình, bất kể bạn đang làm gì, bằng cách bước vào Vùng An toàn, bạn sẽ tiến dần đến mọi mong muốn của mình một cách vững chắc, nhẹ nhàng với sự thoải mái, tự tin và bình yên.

Tôi muốn BẠN cảm thấy như vậy.

Tôi muốn BẠN biết rằng bạn có thể đạt được bất cứ điều gì mình khao khát.

Tôi muốn BẠN hạnh phúc, ngay cả khi gặp thử thách.

Tôi muốn thấy BẠN có được cuộc sống trong mơ của mình.

Tôi muốn thấy BẠN sáng tạo theo dòng chảy của cuộc sống.

Và tôi muốn BẠN thực hiện tất cả những điều này từ trong Vùng An toàn của BẠN.

### **CÁCH SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY**

Khi bắt đầu đọc cuốn sách này, tôi muốn bạn tin tưởng vào sức mạnh của những khởi đầu mới. Đúng, sự

thay đổi có thể đáng sợ, nhưng sự thay đổi trong Vùng An toàn của bạn thực sự rất thú vị.

Hãy bắt đầu từ đầu và lần lượt đọc qua các chương. Đôi khi nhảy lướt sang những trang sau rất thú vị, nhưng trong cuốn sách này, những khái niệm sau đều dựa trên những khái niệm trước. Cuốn sách gồm ba phần:

Phần I: Tại sao cảm thấy thoải mái lại quan trọng, tôi sẽ chia sẻ với bạn những ý tưởng, nghiên cứu và câu chuyện đã truyền cảm hứng cho hành trình sống trong Vùng An toàn của tôi và việc viết ra tác phẩm này. Tôi hy vọng những chương này sẽ truyền cảm hứng để bạn tiếp tục tìm hiểu sâu hơn về cuốn sách cũng như học cách sống và phát triển trong Vùng An toàn của mình. Trong các chương này, tôi cũng sẽ giới thiệu một số khái niệm quan trọng mà chúng ta sẽ thỉnh thoảng gặp lại như Hạn chế niềm tin, Ba vùng Cuộc sống và Quy trình sáng tạo trong Vùng An toàn. Hãy coi những chương này như phần móng của một tòa nhà mà chúng ta đang cùng nhau xây dựng.

Phần II: Quy trình sáng tạo trong Vùng An toàn, tôi sẽ đưa ra tất cả các khái niệm, phương pháp và kỹ thuật mà bạn cần để phát triển trong Vùng An toàn của riêng bạn. Đây là trọng tâm của cuốn sách này, cung cấp một quy trình ba bước hiệu quả mà tôi đã sử dụng trong suốt mười năm qua để tạo ra cuộc sống trong mơ từ Vùng An toàn của mình.

Phần III: Trở thành chuyên gia Vùng An toàn sẽ cung cấp các phương pháp, ý tưởng và quy trình giúp bạn biến cuộc sống trong Vùng An toàn thành thói quen bền vững. Trong phần này, tôi sẽ chia sẻ những chiến lược mà mình đã áp dụng để củng cố các mối quan hệ thay vì làm suy yếu chúng, ngay cả khi tôi chọn sống theo một cách rất khác với cách mà hầu hết mọi người thấy có thể chấp nhận được.

Cuối cùng, khi bạn đọc xong cuốn sách này, hãy nhớ kết nối với tôi và với cộng đồng Power of Positivity. Hãy chia sẻ những suy nghĩ của bạn, những phát hiện thú vị và những hiểu biết sâu sắc, đồng thời hãy để cộng đồng của chúng tôi trở thành đồng minh của bạn. Hãy truy cập: [www.thecomfortzonebook.com/resources](http://www.thecomfortzonebook.com/resources) để biết thêm thông tin.

Hãy cùng tìm hiểu nào!

## 4 cách để duy trì kết nối!

Chúng ta đang tiến vào vào một hành trình mới và thú vị, và tôi không muốn bạn cảm thấy cô đơn trên hành trình này dù chỉ một phút. Vì vậy, hãy duy trì kết nối theo những cách sau:

**1. KẾT BẠN** với tôi trên nền tảng mạng xã hội yêu thích của bạn. Hãy chào hỏi và thông báo về hành trình của bạn bằng cách đăng ảnh chụp cùng cuốn sách và gắn thẻ tôi: @posikristen.

**2. NHẮN** nội dung "Comfort Zone" tới số 828-237-6082\* để được tư vấn truyền cảm hứng miễn phí.

**3. CHIA SẺ** nơi bạn cảm thấy thoải mái. Hãy là người sáng tạo trong cộng đồng của mình và chia sẻ ảnh khi bạn ở "trạng thái tối ưu" - Vùng An toàn của mình! Gắn thẻ tôi và sử dụng hashtag #comfortzone (Vùng An toàn).

**4. THAM GIA** Câu lạc bộ Vùng An toàn. Kết nối với mạng lưới những người có tư duy tiến bộ ở gần bạn và khắp nơi trên thế giới đang đọc và áp dụng cuốn sách này! Ghé thăm câu lạc bộ tại [thecomfortzonebook.com/club](http://thecomfortzonebook.com/club)

Tái bút: Khi chúng ta đã kết nối với nhau, hãy chào hỏi nhau bất cứ lúc nào! Hãy chia sẻ và gắn thẻ tôi khi bạn có phát hiện thú vị hay một câu trích dẫn nào đó. Tôi sẽ theo dõi và chia sẻ nhiều nhất có thể!

\*Dành cho cư dân Hoa Kỳ và Canada.

Phần I

TẠI SAO  
CẢM THẤY  
THOẢI MÁI LẠI  
QUAN TRỌNG?



## MỘT QUAN ĐIỂM MỚI VỀ VÙNG AN TOÀN

**"BẠN CẦN PHẢI BƯỚC RA NGOÀI VÙNG AN TOÀN CỦA MÌNH"** là một nhận định không dễ nghe đang được xem như chân lý phổ quát. Nó phản ánh sự đồng thuận chung mà chúng ta đạt được trong xã hội rằng thật đáng xấu hổ khi sống trong sự thoải mái, như thể sự hài lòng là phản tiến bộ.

“Ước mơ nằm ở phía bên kia Vùng An toàn” đã trở thành câu thần chú của bất kỳ ai, kết quả là sự căng thẳng và lo lắng trở thành trạng thái thường trực của chúng ta.

Năng suất cao, cạnh tranh và làm việc quá sức hiện đang là xu hướng. Nhiều người trong chúng ta bị ám ảnh với việc tạo ra những mục tiêu lớn hơn, đẩy bản thân ra ngoài Vùng An toàn và chấp nhận rủi ro lớn để đổi lấy sự tiến bộ. Chúng ta nghĩ rằng làm việc suốt ngày đêm cho

đến khi kiệt sức cũng giống như một huy hiệu danh dự. Chúng ta chấp nhận rằng phần lớn mọi người đều bị căng thẳng về thể chất và tinh thần như thể đó là một phần thực tế của cuộc sống.

Nếu tư tưởng này đối lập với quan điểm về hạnh phúc, sự thỏa mãn và mục đích sống của bạn, thì bạn đã có suy nghĩ đúng đắn! Bạn không thể đẩy bản thân đến giới hạn mà vẫn sống trong an yên. Bạn có thể đạt được mục tiêu của mình, nhưng đổi lại là gì? Và khi làm như vậy, bạn có thực sự tận hưởng hành trình đó hay đang trì hoãn hạnh phúc cho đến khi đạt được mục đích? Và vấn đề đối với việc trì hoãn hạnh phúc của bạn là nó có thể không bao giờ đến.

Nhưng rốt cuộc thì chuyện cảm thấy thoải mái có gì tệ đến thế? Bạn đạt được gì khi làm cho sự thoải mái và tiến bộ mâu thuẫn nhau?

Tôi không nghĩ bạn đạt được bất cứ điều gì. Ngược lại, bạn phải từ bỏ phần lớn những gì khiến bạn muốn sống. Khi từ bỏ niềm vui vì theo đuổi sự tiến bộ, bạn quên rằng lẽ ra sự tiến bộ này phải khiến bạn cảm thấy tràn đầy sức sống và khi đạt được mục tiêu, lẽ ra bạn phải cảm thấy tràn đầy năng lượng, thậm chí vô cùng hứng khởi, thay vì kiệt sức và khủng hoảng.

Vậy tiến bộ và thoải mái có thể cùng tồn tại không? Có thể. Tôi đã thấy chúng cùng tồn tại trong cuộc sống của mình và của những người khác. Nhưng làm thế

nào bạn có thể tạo ra một cuộc sống như vậy cho chính mình? Đây là điều bạn sẽ học được trong cuốn sách này.

Tôi muốn bạn khám phá cách nuôi dưỡng mối quan hệ với bản ngã đích thực của mình và khai thác sức mạnh con người bạn, ngay tại nơi bạn đang đứng. Tôi muốn bạn ngừng làm theo lời khuyên hoặc lộ trình đến thành công của người khác, và hãy tạo ra kế hoạch chi tiết của riêng mình, cho cuộc sống mà bạn thực sự mong muốn. Suy cho cùng, bạn là người hiểu rõ bản thân mình nhất, phải không? Để thực hiện được điều này, bạn cần ở trong Vùng An toàn của mình.

Có thể bạn đang nghĩ, *Được rồi, nhưng điều đó nằm ở đâu? và Đó là gì?*

*Sự thoải mái* được định nghĩa là trạng thái dễ dàng và tự do, không cần phải đấu tranh. Sự thoải mái là điều bạn hướng đến mỗi khi tìm cách giải quyết một vấn đề. Khi con người phát minh ra bánh xe, chúng ta đang phấn đấu để có được sự thoải mái. Khi tạo ra một chôn ở bằng gỗ và gạch, chúng ta đang phấn đấu để có được sự thoải mái.

Hãy nhìn xung quanh. Bạn có thấy điều gì không nhằm mục đích làm cho cuộc sống thoải mái hơn không? Ghế, bàn, gối, điều khiển từ xa, bìa cuốn sách bạn đang cầm, thiết kế của chiếc bút – tất cả đều nhằm giúp cuộc sống của bạn thoải mái hơn.

“Vùng An toàn” là địa điểm hoặc thời điểm bạn cảm thấy an ổn và dễ chịu, không bị căng thẳng. Đó là nơi

bạn có thể hoàn toàn là chính mình mà không cảm thấy bị đe dọa. Đó là ngôi nhà bên trong bạn, nơi trú ngụ của bạn, nơi an toàn của bạn, nơi bạn có thể tự tin và, đúng thế, *thoải mái*.

---

Khi từ bỏ niềm vui vì theo đuổi sự tiến bộ, bạn quên rằng lẽ ra sự tiến bộ này phải khiến bạn cảm thấy tràn đầy sức sống và khi đạt được mục tiêu, lẽ ra bạn phải cảm thấy tràn đầy năng lượng, thậm chí vô cùng hứng khởi, thay vì kiệt sức và khủng hoảng.

---

## THÀNH CÔNG VÀ VÙNG AN TOÀN

Ý tưởng chịu đựng sự không thoải mái để đạt được ước mơ của mình chưa bao giờ khiến tôi đồng tình. Đây là lý do tại sao tôi đã dành hai mươi năm qua để quan sát mối quan hệ giữa sự thoải mái và thành công.

Từ khi còn nhỏ, tôi đã ngưỡng mộ những người đạt thành tích cao. Tôi vẫn nhớ một bài tập viết khi còn ở trường trung học. Giáo viên ra đề cho chúng tôi: “Hãy chọn bất kỳ một từ trong vốn từ vựng của mình và viết mười trang giấy”. Hầu hết học sinh trong lớp trông có vẻ thất vọng trước công sức phải bỏ ra để viết về một từ duy nhất, nhưng tôi rất hào hứng khi khám phá từ *thành công*. Hồi đó chưa có Google và điều đó cho tôi cơ hội khám phá thư viện và tìm tôi về từ đó. Tôi sinh ra trong nghèo khó và vô cùng quan tâm đến điều gì khiến một người thành công. Trong tôi vẫn luôn có những ước mơ và tôi biết rằng nếu muốn biến chúng thành hiện thực, tôi phải tự mình bước ra ngoài và chinh phục chúng. Nhưng... bằng cách nào?

Khi trưởng thành hơn, tôi nghiên cứu mọi thứ về chủ đề này. Tìm hiểu sâu hơn, tôi đã chia ra thành hai kiểu người thành công:

1. Những người hạnh phúc, thành công, phát triển mạnh mẽ và cảm thấy thực sự hài lòng.
2. Những người thành công nhưng bị căng thẳng, làm việc quá sức, phải hy sinh mọi thứ.

Tôi biết rằng phải có khác biệt cơ bản giữa những kiểu thành công này. Tôi không rõ khác biệt đó là gì, nhưng tôi chắc chắn mình muốn thuộc kiểu người đầu tiên.

Tuy nhiên, khi tôi nghiên cứu những người thành công đã *làm gì* để thành công, lời khuyên phổ biến nhất là: *Bạn phải bước ra ngoài Vùng An toàn của mình.*

Khi trực tiếp thúc đẩy và ép buộc bản thân, tôi nhận ra phải có một cách khác tốt hơn. Và tôi phải tìm ra nó.

Trong nhiều năm, tôi đã quan sát và nghiên cứu những người có cuộc sống thành công hơn phần lớn chúng ta, tôi cũng nghiên cứu những người vô cùng bất hạnh và gặp khó khăn ngay cả với những mục tiêu nhỏ nhất.

Điều gì khiến những người này khác biệt với nhau?

Họ có tư duy và niềm tin như thế nào?

Họ đang hoạt động bên ngoài khu vực họ cảm thấy thoải mái hay ngay bên trong nó?

Dần dần, một hiểu biết mới về ý nghĩa của việc ở trong Vùng An toàn bắt đầu hình thành trong tôi. Tôi bắt đầu định hình quan điểm về thành công khi đi cùng sự thoải mái, trái ngược với mọi thứ tôi đọc được vào lúc đó.

Những gì tôi tìm ra thật hấp dẫn. Thậm chí chúng *có khả năng thay đổi cuộc sống.* Đúng vậy!

Tôi nhận thấy rằng những người dễ dàng đạt được ước mơ lớn nhất của mình hầu hết đều tham gia vào các hoạt động khiến họ cảm thấy tự nhiên và thoải mái. Và khi làm điều gì đó mới lạ, họ sử dụng một số phương pháp trong cuốn sách này – các công cụ như *thích nghi*, *phương pháp giàn giáo* và *hình dung* – với mục đích phát triển bản thân và mở rộng Vùng An toàn hiện tại để thực hiện các mục tiêu và ước mơ. Họ đã hình dung ra một phiên bản lớn hơn của chính mình, mà tôi gọi là *Phiên bản Mở rộng*, và thực hiện những hành động cụ thể để tạo ra *lực hấp dẫn* và động lực. Chúng ta sẽ học những điều này cũng như các kỹ thuật và phương pháp khác trong các chương sau.

Quan sát kỹ hơn những người dường như đang có cuộc sống trọn vẹn trong Vùng An toàn của họ, tôi phát hiện ra một điều quan trọng và đi đến kết luận: Định nghĩa và sự hiểu biết của chúng ta về Vùng An toàn là sai – hoặc ít nhất là không đầy đủ. Đúng vậy, thành công lâu dài không thể đạt được từ bên ngoài Vùng An toàn mà phải là ở bên trong đó. Càng tận hưởng hành trình cuộc sống, chúng ta càng đạt được ước mơ của mình nhanh hơn.

Trong suốt phần lớn tuổi thơ và những năm đầu trưởng thành, tôi cảm thấy xấu hổ khi muốn được sống trong sự thoải mái. Tôi đã nhiều lần ép mình vượt qua ranh giới tự nhiên và dễ chịu, vì tin rằng việc muốn có một cuộc sống êm đềm, nhẹ nhàng là sai trái.

Câu nói nổi tiếng của Zig Ziglar: “Không có thang máy để đến thành công, bạn phải đi cầu thang bộ” chứa đựng một phần sự thật, rằng những bước đi nhỏ, kiên trì có thể dẫn đến thành công. Tuy nhiên, sự gian khổ, chịu khó, chăm chỉ hàm chứa trong câu nói đó chưa phản ánh trọn vẹn thành công thực sự mà bạn có thể đạt được khi ở trong Vùng An toàn của mình. Đó là thành công hòa hợp với mục đích của cá nhân bạn, khiến hành trình này trở nên kỳ diệu, như thể bạn đang đi thang máy lên đỉnh một tòa nhà chọc trời.

Hiện tại, tôi không còn cảm thấy xấu hổ vì muốn đi thang máy đến thành công nữa. Và tôi muốn bạn cũng cảm thấy hài lòng về việc đạt được thành công và ước mơ thật dễ dàng, thoải mái, từ *trong* Vùng An toàn của mình.

Trước khi đi sâu vào lý thuyết mới về Vùng An toàn mà tôi sẽ trình bày trong cuốn sách này, chúng ta hãy cùng xem xét lại lý thuyết cũ.

## **VÙNG AN TOÀN ĐÃ BỊ ĐÃ HIỂU SAI NHƯ THẾ NÀO**

Ý tưởng bước ra khỏi Vùng An toàn để đạt được thành công không mới. Tuy nhiên, nó đã trở thành xu hướng chủ đạo vào năm 2008 khi Alasdair White, một lý thuyết gia về quản trị kinh doanh, công bố những phát hiện của mình về chủ đề này trong một bài báo có tựa đề *Từ Vùng An toàn đến quản lý hiệu suất*.

Trong bài báo, White đã phát biểu chân lý hiển nhiên đó theo một cách mới, bằng việc lập luận cụ thể rằng chúng ta chỉ có thể hoạt động tốt nhất khi bước ra ngoài Vùng An toàn của mình.

Các nhà tâm lý học định nghĩa Vùng An toàn là “trạng thái hành vi của một người khi không lo lắng, sử dụng một số hành vi nhất định để đạt được mức hiệu suất ổn định, thường không có cảm giác rủi ro.” Các nhà tâm lý học cũng đồng ý rằng mặc dù lo lắng quá nhiều khiến chúng ta suy nhược và có thể rơi vào tình trạng khó khăn, nhưng một mức độ lo lắng *nhất định* có thể trở thành chất xúc tác để cải thiện hiệu suất. Tuy nhiên, lo lắng bao nhiêu là tốt và bao nhiêu là có hại thì vẫn còn mơ hồ.

Vào thời điểm bài báo của White được công bố, những nhìn nhận này về Vùng An toàn không có gì là mới. Ông chỉ đơn giản sử dụng tri kiến của các nhà tâm lý học về Vùng An toàn để củng cố cách mà xã hội nhìn nhận về vấn đề này. Đóng góp lớn của ông trong vấn đề này là xác định vùng mà chúng ta thể hiện tốt nhất, gọi đó là vùng *hiệu suất tối ưu* và đặt vùng này *bên ngoài* Vùng An toàn của chúng ta.

Kể từ đó, tư duy này đã được nhắc lại trong hàng trăm bài báo, hình ảnh, bài đăng truyền cảm hứng và các đoạn ghi âm. Internet tràn ngập những lời thúc giục rằng để trở thành người giỏi nhất, chúng ta phải bước ra

ngoài Vùng An toàn của mình, một lời khẳng định hầu như không bị phản đối... cho đến bây giờ.

Cùng xem xét kỹ hơn để chúng ta có thể bắt đầu thách thức quan niệm này.

Hãy hình dung bạn khao khát một công việc mơ ước, khác hẳn với công việc bạn đang làm hiện tại – có thể là một vị trí cao hơn hoặc thậm chí chuyển sang một lĩnh vực hoàn toàn mới. Bây giờ hãy nghĩ lại xem, suốt cuộc đời này, bạn đã bao nhiêu lần được dạy rằng để đạt được điều mình muốn, bạn phải bước ra ngoài Vùng An toàn. Nhưng làm thế nào để bạn biết mình đã bước ra khỏi đó? Chà, theo những gì bạn đã biết, thì điều đó được đo bằng mức độ rủi ro bạn dám chấp nhận – và bằng mức độ căng thẳng mà bạn có thể chịu đựng.

Vì vậy, bạn bắt đầu đảm nhận những công việc khó khăn. Những điều có vẻ không tự nhiên. Bạn chấp nhận rủi ro và thậm chí đầu tư thêm thời gian và tiền bạc để đạt được mục tiêu của mình. Bạn cam kết đẩy bản thân vượt quá giới hạn và nỗ lực “hết mình”.

Khi cảm thấy căng thẳng, bạn tự nhủ: Điều này thật tốt! Mình đang nỗ lực; nó sẽ được đền đáp. *Mình phải tiếp tục bước ra ngoài Vùng An toàn. Mình đang tiến gần hơn đến mục tiêu!*

Bạn có thể trò chuyện với gia đình, bạn bè thân thiết về lý do tại sao bạn quá bận rộn và bạn đã nỗ lực nhường nào để một ngày nào đó bạn không còn bận rộn nữa.

Tất cả sẽ được đền đáp. Phải là như vậy.

Theo thời gian, một số nhiệm vụ có thể trở nên dễ dàng hơn; một số nhiệm vụ khiến bạn cảm thấy khó khăn, dù vậy, bạn vẫn tiếp tục cố gắng hoàn thành. Chẳng mấy chốc, bạn bắt đầu cảm thấy mệt mỏi. Bạn mất động lực làm những việc bạn  *nên*  làm. Và những nhiệm vụ bạn hoàn thành không phải lúc nào cũng mang lại kết quả như mong đợi. Bạn thúc ép bản thân nhiều hơn nữa và nghĩ rằng có thể bạn ở chưa đủ xa khỏi Vùng An toàn để đạt được thành công.

Bạn dần quen với cảm giác khó chịu, cho đến khi căng thẳng và lo âu trở thành trạng thái mặc định trong cuộc sống. Không mất nhiều thời gian để bạn bắt đầu tin rằng, để tồn tại, bạn phải luôn gồng mình làm việc, và rằng nỗi sợ hãi là người bạn đồng hành không thể thiếu trong cuộc sống. Rồi vào những lúc hiếm hoi khi cơ thể buộc bạn dừng lại để nghỉ ngơi, bạn lại thấy bất an. Bạn tự trách mình là lười biếng, kém cỏi, hay tệ hơn – là đang tự mãn. Thậm chí, cảm giác  *tội lỗi*  còn lấn át cả sự nhẹ nhõm mà bạn đáng ra nên cảm nhận.

Bạn có thể đạt được công việc mà mình hằng mong muốn, nhưng rồi lại nhanh chóng thấy không hài lòng – vì bạn đã quen với việc không trân trọng những gì mình có. Giờ đây, tâm trí bạn đã được lập trình để tin rằng căng thẳng đồng nghĩa với tiến bộ. Bạn vô thức ràng buộc bản thân vào con đường đầy kháng cự, bởi

bạn đánh đồng việc chịu đựng căng thẳng với việc sống còn và coi sự hài lòng chính là cái chết. Bạn có thể nói những câu như “Tôi sẽ nghỉ ngơi khi tôi chết”, và tham vọng trở thành nhiên liệu đốt cháy bạn từng ngày – cho đến khi kiệt sức.

Cảnh tượng đáng sợ này đã quá quen thuộc. Có lẽ bạn đã hoặc đang trải qua. Có thể bạn cũng thấy những người xung quanh đang sống theo cách như vậy. Lối sống này đã trở thành một phần đời sống đến mức chúng ta không bao giờ dừng lại để thắc mắc về nó. Bạn cho rằng: “Tất nhiên là tôi luôn phải trong trạng thái sẵn sàng chiến đấu để đạt được thành công”. Và bạn không bao giờ dừng lại để xem liệu suy nghĩ này có đúng không.

Theo tôi, đây là một suy nghĩ lạc hậu và đã được chấp nhận rộng rãi đến mức sinh ra một thế giới lạc hậu.

Có lẽ một trong những hiểm họa nhất khi sống trong một thế giới với góc nhìn sai lệch là nó làm trầm trọng thêm cảm giác khó chịu và khiến những người chọn sống trong Vùng An toàn thấy xấu hổ vì lựa chọn của mình.

Có lạ lùng không khi hầu hết mọi người dường như chẳng mấy khi hài lòng với cuộc sống của họ?

Sự bất mãn thường trực của chúng ta với vị trí hiện tại, với bản thân và với những gì chúng ta đang làm là kết quả trực tiếp từ việc chống lại Vùng An toàn. Và chuyện này thật điên rồ.

Giống như chúng ta đang đứng giữa một căn phòng đầy cao lương mỹ vị nhưng lại từ chối ăn. Thay vào đó, chúng ta nhất quyết ra ngoài nơi hoang dã để tìm kiếm thức ăn và săn lùng những gì chúng ta muốn. Nó vô nghĩa nhưng lại trở thành hệ tư tưởng dẫn lối cho cuộc sống và các quyết định của mỗi chúng ta.

Trong thế giới lạc hậu này, chúng ta cho rằng thoải mái có nghĩa là tự mãn, nhưng trên thực tế, sự tự mãn là một vùng mà chúng ta sẽ khám phá trong Chương 3.

Trong một thế giới đúng đắn, chúng ta có thể nhận ra khi nào mình đang ở ngoài Vùng An toàn và vì chúng ta biết rằng sức mạnh thực sự của mình nằm ở đó, nên chúng ta ưu tiên quay trở lại đó. Trong một thế giới đúng đắn, tất cả chúng ta đều sống và phát triển từ Vùng An toàn của mình, nơi chúng ta cảm thấy thoải mái, được kết nối và bình yên. Sống theo cách này có thể giúp chúng ta giảm thiểu đáng kể, thậm chí có thể loại bỏ hầu hết, các xung đột trong cuộc sống và xã hội. Tất nhiên vẫn sẽ có những bất đồng, bởi chúng ta là những cá thể khác biệt, nhưng từ trong Vùng An toàn của mình, chúng ta cảm thấy đủ an toàn và tự tin để nói lên sở thích của mình mà không nhất thiết phải xung đột với người khác. Và khi nhu cầu của chính mình được bày tỏ và đáp ứng, chúng ta khoan dung hơn với những khác biệt của người khác.

Nhưng *làm sao* chúng ta có thể sống theo cách này trong một thế giới đang vận hành sai cách, vốn muốn

chúng ta đi theo khuôn mẫu, ý tưởng và lý tưởng của người khác? Làm sao bạn có thể chọn sống thoải mái trong một thế giới khiến bạn xấu hổ vì điều đó? Đôi khi, chúng ta thậm chí có thể cảm thấy ngại ngùng khi thừa nhận rằng chúng ta thích sống và hoạt động *trong* Vùng An toàn của mình, chỉ vì sợ ánh nhìn phán xét của người khác.

Đây là những câu hỏi chúng ta sẽ cùng nhau trả lời trong các chương tiếp theo.



## Chương 2

# NIỀM TIN ĐÃ KHIẾN BẠN CẢM THẤY KHÔNG THOẢI MÁI NHƯ THẾ NÀO

**M**ỘT TRONG NHỮNG LÝ DO CHÍNH KHIẾN CHÚNG TA KHÔNG MUỐN ở trong Vùng An toàn của mình là vì chúng ta đã tin vào những câu chuyện sai lệch mà xã hội rao giảng về việc ở trong vùng thoải mái sẽ khó có thể đạt được ước mơ.

Khi mọi thứ không suôn sẻ, bạn có thể nghĩ rằng việc ở trong Vùng An toàn là nguyên nhân cản trở, và để thay đổi, bạn cần bước ra ngoài, đến những nơi mà mình chưa biết. Khi mọi việc diễn ra tốt đẹp, bạn có thể cảm thấy rằng việc thư giãn trong Vùng An toàn sẽ làm mất đi mọi sự tiến bộ của bạn.

Đáng buồn thay, bạn không nhận ra rằng những hệ thống niềm tin này đang khiến bạn phải trả giá bằng

hạnh phúc, sức khỏe, sự vui vẻ và giàu có của mình như thế nào. Và thế là bạn né tránh Vùng An toàn của mình vì bạn đã ngấm những niềm tin sai lầm về nó.

Cuốn sách này thách thức những niềm tin đó. Nó đưa ra cho chúng ta một cách sống mới và chạm tới những ước mơ dễ dàng hơn, tự nhiên hơn và vui vẻ hơn. Tuy nhiên, để nó có thể phát huy tác dụng, bạn cần xem xét kỹ những niềm tin mà mình đang duy trì.

## MỘT CHÚT VỀ NIỀM TIN

Trước khi xác định những niềm tin nào đang cản đường bạn, đầu tiên bạn phải hiểu niềm tin thực sự là gì.

Khi bạn thường xuyên nghĩ đến một việc nào đó, não của bạn sẽ làm một việc cực kỳ hiệu quả: biến ý nghĩ đó thành một chương trình tự động, âm thầm vận hành bên dưới tất cả những suy nghĩ có ý thức hằng ngày. Khi một ý nghĩ được lập trình thành chương trình tự động, bạn sẽ không bao giờ phải *chủ động* nghĩ đến nó nữa. Và đối với bạn, nó trở thành “thực tế của cuộc sống” – một niềm tin.

Bộ não của bạn liên tục biến suy nghĩ thành niềm tin. Đó là bởi vì ở một thời điểm cụ thể, bạn chỉ có thể chứa đựng được từng đó suy nghĩ có ý thức trong tâm trí. Vì vậy, bộ não của bạn sẽ tự động hóa mọi suy nghĩ có thể để mở rộng không gian.

Đây là một khả năng rất hữu ích vì nó cho phép bạn lưu giữ thông tin từ những trải nghiệm trong quá khứ

mà không cần phải liên tục gợi nhớ lại thông tin đó hoặc hoàn cảnh đã hình thành nên suy nghĩ đó.

Thật không may, khả năng biến suy nghĩ thành hiện thực cuộc sống có thể cản trở nghiêm trọng trải nghiệm của bạn, nếu những suy nghĩ đã trở thành niềm tin có bản chất hạn chế. Ví dụ: nếu bạn tin rằng *Việc nói trước đám đông khiến mình hoảng sợ*, bạn sẽ có trải nghiệm nói trước đám đông khác với những người tin rằng *Nói trước đám đông thật thú vị*.

*Mọi vấn đề đều có thể giải quyết được* là niềm tin có thể truyền cảm hứng cho sự khéo léo, nhanh nhạy, trong khi *Tôi không bao giờ có thể tìm ra câu trả lời đúng* có thể cản trở nghiêm trọng khả năng sáng tạo và phát triển của bản thân.

---

Niềm tin là cách bộ não của chúng ta hiểu và giải thích thế giới xung quanh.

Chúng bắt nguồn từ môi trường và những sự kiện chúng ta trải qua, nhưng suy cho cùng, mọi niềm tin đều bắt nguồn từ một lựa chọn.

---

Giờ thì mọi thứ trở nên dễ hiểu hơn rồi, đúng không? Người tin rằng cuộc sống là khó khăn sẽ hiếm khi có được đời sống dễ dàng. Người nghĩ rằng mình học kém môn Toán sẽ chẳng bao giờ thấy mình giỏi Toán. Và người tin rằng triệu phú đều là những kẻ lừa đảo sẽ chẳng bao giờ trở thành triệu phú – trừ phi họ bắt đầu cư xử như một kẻ lừa đảo thật sự.

### **Đừng gieo mầm thất bại nếu muốn gặt thành công**

Một người quen của tôi luôn mong có một cuộc sống sung túc, nên làm việc vô cùng chăm chỉ. Cô thường nói rằng một ngày nào đó mình sẽ trúng số, và thậm chí còn chơi xổ số vài lần mỗi tuần. Nhưng trong sâu thẳm, cô lại tin rằng người có tiền là kẻ tham lam, rằng tiền bạc là thứ xấu xa và cuối cùng sẽ khiến con người bộc lộ mặt tối tệ nhất. Cô kiếm tiền, tiêu tiền, sống vì tiền – nhưng chính những niềm tin tiêu cực đó khiến cô không bao giờ giữ được tiền. Kết quả là cô ngập trong nợ nần, và dường như mọi khía cạnh trong cuộc sống đều chịu ảnh hưởng bởi khủng hoảng tài chính. Niềm tin tiêu cực của cô về tiền bạc đã trở thành nguyên nhân của sự thiếu thốn, bất kể cô có làm việc chăm chỉ hay được tăng lương bao nhiêu đi nữa.

Thực tế là chúng ta không thể có một cuộc sống đi ngược với niềm tin của mình. Đây cũng là lý do tại sao việc thay đổi niềm tin lại khó đến vậy. Một khi điều gì đó đã trở thành hiện thực cuộc sống thì việc bác bỏ nó

sẽ ngày càng trở nên khó khăn hơn. Tại một thời điểm nào đó, chúng ta thu thập nhiều bằng chứng ủng hộ điều đó đến mức dường như điều đó không thể không đúng. Nếu niềm tin của bạn hình thành từ thời thơ ấu, bạn có thể có bằng chứng kéo dài hàng thập kỷ cho thấy niềm tin của bạn là đúng.

Nếu bạn đang sống trong một thực tế mà bạn không thích, rất có thể bạn đang sống với những niềm tin không có lợi cho bạn – chúng sẽ hạn chế khả năng sáng tạo, nguồn cảm hứng và khả năng phát triển của bạn.

Nhưng vẫn còn hy vọng! Vẫn *có* khả năng thay đổi niềm tin của bạn!

Vì niềm tin bắt đầu từ suy nghĩ nên niềm tin chỉ thay đổi khi bạn quyết định ngừng tin tưởng vào suy nghĩ ban đầu. Đó là lúc bạn có thể chọn một suy nghĩ khác thay thế. Một thứ hỗ trợ và truyền sức mạnh cho bạn.