

Nguyễn Xuân Vinh

CHỈ CẦN

BẠN

BẮT ĐẦU



Lời mở đầu

Chào bạn,

Nếu bạn đang cầm cuốn sách này trên tay, có lẽ chúng ta đang có một mối quan tâm chung: tìm kiếm một sức mạnh bền vững, một sự cân bằng thực sự từ bên trong để đối diện với những áp lực và biến động của cuộc sống.

Cuốn sách này được viết để chia sẻ một hành trình cá nhân, một phương pháp tập luyện đã giúp tôi rèn luyện cả thể chất lẫn tinh thần qua nhiều năm. Đây không phải là một cuốn sách giáo khoa, không phải một công thức thành công rập khuôn, mà là lời tâm sự chân thành của một người đã trải nghiệm, đã thất bại, đã tìm kiếm và đã tìm thấy con đường đi riêng của mình.

Tôi tin rằng, nếu tôi làm được, bạn cũng sẽ làm được. Bởi lẽ, những khó khăn mà tôi từng đối diện – stress, bệnh tật, sự bất an nội tâm, sự

CHỈ CẦN BẠN BẮT ĐẦU

mất phương hướng – là những điều mà bất cứ ai trong thời đại này cũng đều có thể chạm phải.

Ba phần cốt lõi của con người: Thân – Tâm – Trí

Theo chiêm nghiệm của tôi, mỗi con người chúng ta đều được kiến tạo từ ba phần gắn bó mật thiết, tạo thành một chỉnh thể không thể tách rời:

Trí (Trí tuệ): Phần này được rèn luyện bằng học hành, đọc sách, tư duy, bằng việc tiếp thu và xử lý thông tin. Trí là công cụ giúp chúng ta hiểu thế giới và làm việc hiệu quả.

Thân (Thân thể – Thể chất): Luyện Thân là rèn luyện sức khỏe thể chất như tập tạ, đi bộ, chạy, tập thể thao. Thân thể khỏe mạnh không chỉ là việc tránh được bệnh tật; nó là nền tảng năng lượng ổn định, là sự dẻo dai giúp chúng ta theo đuổi mục tiêu dài hạn.

Tâm (Nội tâm – Tinh thần): Luyện Tâm là rèn luyện nội tâm như thái độ, tâm trí và cảm xúc để chuyển hóa những điều tiêu cực thành tích cực, đạt được bình an, sống có ý nghĩa hơn.

Trong xã hội hiện đại, chúng ta thường rất chú trọng phát triển Trí (vì nó mang lại cơ hội nghề nghiệp) và Thân (vì đó là hình ảnh chúng ta thể hiện ra bên ngoài). Nhưng trở trêu thay, Tâm, tuy là một phần rất quan trọng, nhưng lại dễ bị bỏ qua nhất. Chúng ta có thể dành hàng giờ để cập nhật kiến thức hay đến phòng tập nhưng lại khó lòng dành ra 10 phút cho rèn luyện nội tâm.

Sự mất cân bằng này dẫn đến một nghịch lý: một người có thể rất thông minh và khỏe mạnh nhưng lại cực kỳ bất an và dễ đổ vỡ trước áp lực. Một tâm hồn rối bời, liên tục bị stress và lo âu sẽ khiến một cơ thể khỏe mạnh cũng trở nên rệu rã và một trí tuệ sắc bén cũng khó mà phát huy hết khả năng.

Sự cân bằng giữa ba yếu tố này chính là chìa khóa dẫn đến một cuộc sống trọn vẹn – một cuộc sống mà ở đó, bạn không chỉ thành công mà còn thấy bình an thực sự.

Luyện Thân và Luyện Tâm: Hai con đường hợp nhất

Lâu nay, chúng ta thường nghĩ rằng Luyện Thân và Luyện Tâm là hai việc hoàn toàn tách biệt: Luyện Thân là vận động cơ thể, còn Luyện Tâm là ngồi im.

Nhưng qua trải nghiệm cá nhân, tôi đã nhận ra một chân lý đơn giản: chúng có thể và nên đi cùng nhau.

Tôi đã trải qua đủ những thăng trầm – từ sự mất mát của người thân, những thất bại trong kinh doanh, cho đến những vấn đề sức khỏe như cao huyết áp khi còn trẻ do stress kéo dài. Chính trong hành trình tìm kiếm sự bình an và sức mạnh nội tại đó, tôi đã tìm ra cách để kết hợp Luyện Thân và Luyện Tâm cùng lúc.

Tôi Luyện Thân bằng những bước chân đơn giản và bền bỉ: chạy bộ, đi bộ. Và điều đặc biệt là, tôi Luyện Tâm bằng phương pháp Tĩnh Ngôn ngay trong lúc di chuyển đó.

Tĩnh Ngôn – đây là từ khóa quan trọng mà chúng ta sẽ khám phá sâu hơn ở nửa sau của cuốn sách. Nó không phải là điều gì bí ẩn hay

cao siêu. Tĩnh Ngôn là cách bạn nhắm thắm những câu nói có sức mạnh, có chủ đích, lặt đi lặt lại theo nhịp bước chân, nhịp thở. Nó giúp tâm trí bạn được cài đặt lại, neo lại, không bị cuốn theo những lo âu, rối trí, từng bước xây dựng những tính cách mong muốn, xây dựng bản lĩnh nội tâm.

Cuốn sách này sẽ kể lại chi tiết hành trình đó, chia sẻ triết lý “Chỉ cần bạn bắt đầu” – triết lý đã giúp tôi vượt qua sự trì hoãn và thiết lập thói quen luyện tập. Và quan trọng hơn, nó sẽ cung cấp hướng dẫn chi tiết về phương pháp Tĩnh Ngôn để bạn có thể áp dụng ngay trong đời sống hằng ngày, giúp bạn giữ được sự bình tĩnh và vững vàng ngay cả khi cuộc sống đang xô bồ nhất.

Tôi không dám dạy bảo, chỉ xin được đồng hành và chia sẻ những gì mình đã làm được. Tôi tin rằng, sức mạnh nội tại đã có sẵn trong mỗi chúng ta. Điều chúng ta cần làm chỉ là: Đánh thức nó, bằng một hành động nhỏ, ngay bây giờ.

Chúng ta hãy cùng nhau bắt đầu nhé!

PHẦN I

*Chỉ cần
bạn bắt đầu*

Phần I là lời tự sự, là nền móng để bạn hiểu rằng: Mọi sự thay đổi lớn đều bắt đầu từ một hành động nhỏ, không hoàn hảo.

Tôi không phải là một người sinh ra đã yêu thích thể thao hay có kỷ luật sắt. Cuộc đời, với những cú sốc và áp lực công việc, đã đẩy tôi đến bờ vực của sự suy sụp về cả thể chất lẫn tinh thần. Chính trong những ngày tháng khó khăn nhất, khi nỗi lo âu và bệnh tật gõ cửa, tôi buộc phải tìm ra lối thoát.

Phần này sẽ chia sẻ câu chuyện chân thật về cách tôi vượt qua sự trì hoãn, vượt qua nỗi sợ hãi để bắt đầu hành trình của mình. Bạn sẽ thấy những mẩu chuyện nhỏ về lòng nhân ái đã cứu mang tôi, và những bài học kinh nghiệm về sự đều đặn – yếu tố quan trọng hơn cả động lực.

Nếu bạn đang trì hoãn một mục tiêu quan trọng hay đơn giản chỉ đang tìm kiếm lý do để ra khỏi cửa...

Hãy nhớ một điều: Bạn không cần điều kiện hoàn hảo. **Chỉ cần bạn bắt đầu.**

Mọi chuyện lớn lao đều khởi nguồn từ những điều rất nhỏ, như câu nói của Lão Tử:

CHỈ CẦN BẠN BẮT ĐẦU

“Hành trình vạn dặm bắt đầu từ một bước chân”.
Chỉ cần một bước chân nhỏ bé và sự giữ lời hứa
với chính mình, một hành trình mới đã bắt đầu.
Hãy đọc Phần I và tìm thấy nguồn cảm hứng để
xỏ giày vào, ngay lúc này.