

HÀNH TRÌNH
**PHÁT TRIỂN
BẢN THÂN**
CÓ CHỦ ĐÍCH

Hiểu mình - Làm chủ cuộc đời

Thuy Le

Sống đúng hướng

NHÀ XUẤT BẢN
CÔNG THƯƠNG



Mục lục

Lời cảm ơn!.....	7
Bạn xứng đáng với cuộc sống phong phú.....	9
GIAI ĐOẠN 1. THỨC TỈNH BẢN THÂN	
Ngày 1 Bạn là ai khi không còn vai diễn nào?	17
Ngày 2 Ý thức - Tiềm thức & sức mạnh của ngôn từ tích cực một chiều.....	38
Ngày 3 Chịu trách nhiệm 100% với cuộc đời	55
GIAI ĐOẠN 2. CHỮA LÀNH & GIẢI PHÓNG NỘI TÂM	
Ngày 4 Chữa lành - bước đầu tiên để giải phóng chính mình.....	71
Ngày 5 Sống hiện diện - cách bạn trở về với bản thân trong từng khoảnh khắc	120
GIAI ĐOẠN 3. SỐNG ĐÚNG TRONG HIỆN TẠI	
Ngày 6 Sống mục tiêu ngay trong hiện tại	137
Ngày 7 Thời gian là không gian để sống đúng	147
Ngày 8 Năng lượng quyết định cách bạn sống.....	157

GIAI ĐOẠN 4. NỀN TẢNG CUỘC SỐNG THỰC TẾ

Ngày 9	Sức khỏe – nền tảng của một cuộc đời thành công.....	169
Ngày 10	Cách quản lý tài chính hiệu quả	183
Ngày 11	Tư duy đầu tư và cách phân bổ tài sản theo chu kỳ	191

GIAI ĐOẠN 5. MÔI TRƯỜNG – TRƯỞNG THÀNH – KỶ LUẬT TỰ NHIÊN

Ngày 12	Môi trường & mối quan hệ – yếu tố âm thầm định hình cuộc đời bạn.....	215
Ngày 13	Người ủng hộ & người phản đối - Hai lực âm thầm định hình hành trình của bạn.....	238
Ngày 14	Sống phù hợp – kỷ luật – thành công bền vững.....	255
Ngày 15	Thói quen buổi sáng – buổi tối thay đổi cuộc đời.....	264
Ngày 16	Học cách ở một mình để trưởng thành	280
Ngày 17	Khiêm nhường với đời, kiên nhẫn với chính mình.....	298
Ngày 18	Lễ tốt nghiệp thầm lặng – khi thử thách cuối cùng xuất hiện, bạn đang ở rất gần ánh sáng	311

GIAI ĐOẠN 6. SỐNG TRÍ TUỆ

Ngày 19	Sáu quy luật vận hành cuộc đời	325
Ngày 20	Lòng biết ơn – sức mạnh thay đổi cuộc đời.....	360

Ngày 21	Khi bạn thay đổi, thế giới quanh bạn cũng thay đổi – kỷ nguyên vươn mình của dân tộc.....	370
Lời gửi thế hệ trẻ Việt Nam		379
Lời kết		381
Dành cho bạn – khoảng lặng để viết lại chính mình.....		384
Nguồn cảm hứng & tài liệu tham khảo		386

Lời cảm ơn!

Có những hành trình chúng ta không biết mình đã bắt đầu từ khi nào và đến một ngày ngoảnh lại mới nhận ra: Mỗi niềm vui, mỗi nỗi buồn, mỗi người bước đến hoặc rời đi... đều góp phần tạo nên chúng ta ngày hôm nay. Vì thế, trước khi nói lời cảm ơn với bất kỳ ai, tôi muốn dành lời cảm ơn đến chính mình: Cảm ơn vì đã không bỏ rơi bản thân. Cảm ơn vì đã bước tiếp dù đôi khi thế giới ngoài kia ồn ào còn bên trong lại đầy hoang mang. Cảm ơn vì đã dám thay đổi, dám chữa lành, dám chọn trưởng thành thay vì trốn chạy. Tôi biết, đã có những lúc bạn mệt mỏi, lạc hướng hay muốn dừng lại nhưng bạn vẫn tiếp tục và nhờ điều đó, cuốn sách này mới có thể xuất hiện.

Tôi muốn gửi lời cảm ơn đến Ba Mẹ – những người đã luôn đứng phía sau ủng hộ tôi, thầm lặng nhưng mạnh mẽ. Dù không phải lúc nào Ba Mẹ cũng hiểu, không phải lúc nào cũng đồng ý nhưng tình yêu thương dành cho cho tôi thì chưa từng thiếu một ngày. Cảm ơn vì đã cho

Con đôi chân để đứng vững và đôi cánh để bay đi tìm thế giới của riêng mình. Ba Mẹ yêu của Con!

Tôi cũng xin cảm ơn đến các anh chị, bạn bè và tất cả những người đã đi qua hành trình này cùng tôi. Mỗi người xuất hiện đều đem đến cho tôi một bài học về yêu thương, về tin tưởng, về ranh giới, về sự trưởng thành và cả buông bỏ. Có người đi cùng tôi trên chặng đường dài. Có người chỉ đi một đoạn đường ngắn. Nhưng tất cả đều rất quan trọng.

Tôi biết ơn những người thầy trong cuộc sống, những người đã mở ra góc nhìn mới, đã tin tưởng tôi ngay cả khi tôi còn chưa đủ can đảm tin vào chính mình. Những lời nói, những bài học và sự dìu dắt của mọi người đã tạo nên nền tảng để cuốn sách này ra đời.

Cuối cùng, tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành đến đơn vị xuất bản và đội ngũ sản xuất vì đã giúp tôi biến những trang viết còn dang dở thành một cuốn sách hoàn chỉnh. Cảm ơn vì sự tận tâm, kiên nhẫn và đồng hành để giúp tác phẩm này đến tay người đọc với tất cả sự chĩn chu, trọn vẹn nhất.

Cuốn sách này không chỉ là những trang chữ, nó là hành trình, là nỗ lực, là trái tim, là một phần của tôi và của tất cả những người đã góp mặt trong hành trình ấy!

Cảm ơn vì đã luôn ở đó!

– THUY LE

Bạn xứng đáng với cuộc sống phong phú

Bạn đến với thế giới này không phải để loay hoay với những nghi ngờ về giá trị bản thân. Bên trong bạn đã tồn tại đầy đủ năng lực, phẩm chất và sức mạnh cần thiết để xây dựng một cuộc sống trọn vẹn.

Cuộc sống mà bạn mong muốn không nằm ở đâu xa, điều đó bắt đầu từ lúc bạn nhận thức được rằng mình đã đủ đầy, đã có nền tảng và đã có khả năng tạo dựng mọi điều tốt đẹp.

Vũ trụ không chống lại bạn. Ngược lại, nó luôn vận hành để hỗ trợ những ai biết mình xứng đáng và dám bước về phía ước mơ. Mỗi lần lựa chọn tin tưởng, hành động và mở lòng đón nhận, là bạn đang hợp tác cùng dòng chảy của sự thịnh vượng.

Bạn không sinh ra chỉ để tồn tại qua ngày. Bạn có mặt ở đây để trải nghiệm cuộc sống với sự trọn vẹn: được yêu, được hạnh phúc, được phát triển, được thể hiện

chính con người thật của mình. Những mong muốn về sức khỏe, sự giàu có, tình yêu, bình an hay thành công không phải sự tham lam, chúng là tiếng gọi từ tiềm thức sâu thẳm bên trong bạn đang muốn thức dậy.

Mỗi mục tiêu bạn theo đuổi không chỉ là mong ước, mà còn là dấu hiệu cho thấy bạn được sinh ra để sống một cuộc đời ý nghĩa, tự do và phong phú. Khi dám tin vào chính mình, bạn đang cho phép một phiên bản mạnh mẽ hơn của bản thân bước ra.

Bạn không thiếu điều gì, bạn chỉ cần bắt đầu mở khóa những gì đã có sẵn bên trong. Có một sự thật ít người nhận ra: Cuộc đời không thay đổi nhờ một năm nỗ lực... mà thay đổi nhờ bạn sống có chủ đích mỗi ngày.

Cuốn sách này được tạo ra để giúp bạn quay trở lại với chính mình, một hành trình mà hầu hết chúng ta đều lãng quên trong cuộc sống bận rộn: Hành trình hiểu mình, sửa mình, kỷ luật với chính mình và nắm lại quyền điều khiển cuộc đời.

21 ngày không dài nhưng đủ để bạn bước ra khỏi những giới hạn cũ và chạm vào những chuyển biến đầu tiên trong cuộc sống. 21 ngày là đủ để bạn thay một thói quen, đổi một tư duy, mở một cánh cửa mới. 21 ngày là đủ để bạn chứng kiến phiên bản mạnh mẽ hơn của mình đang dần được hình thành.

Trong 21 ngày, bạn sẽ đối diện với những niềm tin hạn chế từng kìm chân bạn; học cách yêu thương bản

thân đúng cách; xây dựng tư duy mới để bước ra vùng an toàn; tìm lại kỷ luật, động lực và mục tiêu sống rõ ràng; quan trọng nhất: “Bạn sẽ đánh thức lại chính con người mà bạn đã vô tình bỏ quên suốt bao lâu.”

Hãy coi 21 ngày này như một lời hứa, một cam kết với chính mình, một món quà bạn dành cho cuộc đời mình.

Sau 21 ngày, bạn sẽ đạt được điều gì?

21 ngày không phải là một phép màu khiến cuộc đời bạn thay đổi ngay lập tức nhưng là khoảng thời gian đủ để bạn bắt đầu một sự chuyển hóa từ bên trong.

Bạn sẽ không trở thành một con người hoàn toàn khác nhưng bạn sẽ trở thành phiên bản tỉnh thức hơn của chính mình. Bạn sẽ nhận ra mình đang sống theo thói quen hay theo lựa chọn. Hiểu rõ hơn cảm xúc, suy nghĩ và niềm tin của bản thân. Bắt đầu hình thành những hành động nhỏ nhưng có ý thức. Và quan trọng nhất bạn biết mình đang đi đâu

Nếu sau 21 ngày bạn chưa thấy kết quả rõ ràng thì sao?

Điều đó hoàn toàn bình thường. Bởi vì thay đổi không diễn ra theo cảm giác, mà diễn ra theo quá trình tích lũy. Có những hạt giống bạn gieo hôm nay nhưng cần thời gian để nảy mầm. 21 ngày không phải là đích đến. 21 ngày là điểm khởi đầu.

Nếu bạn chưa thấy kết quả, hãy tự hỏi: “Mình đã thật sự hiện diện, làm hết mình trong từng ngày chưa?” Không phải ai hoàn thành 21 ngày cũng thay đổi. Chỉ những người thực sự sống trong 21 ngày đó mới chuyển hóa.

Nếu bạn đã thay đổi, bước tiếp theo là gì?

Tiếp tục. Không phải tiếp tục một cách áp lực, mà là tiếp tục một cách tự nhiên và có ý thức. Bạn có thể lặp lại chu trình 21 ngày một lần nữa. Hoặc chọn ra những điều phù hợp nhất để duy trì lâu dài. Bởi vì cuộc đời không thay đổi nhờ một lần bứt phá, mà thay đổi nhờ những điều nhỏ bạn lặp lại mỗi ngày.

Có cần làm theo đúng thứ tự không?

Bạn nên đi theo thứ tự. Vì mỗi giai đoạn được thiết kế như một hành trình: nhận diện, chữa lành, hiện diện, xây nền, kỷ luật, trí tuệ. Nếu bỏ qua nền tảng, bạn sẽ xây trên một cấu trúc không vững.

Các thói quen của những ngày trước có cần duy trì không?

Có. Và đây chính là điểm tạo ra sự khác biệt. Ngày 1 giúp bạn nhận ra → vẫn cần giữ. Ngày 4 giúp bạn chữa lành → vẫn cần tiếp tục. Ngày 8 giúp bạn quản lý năng lượng → càng phải duy trì.

21 ngày không phải là 21 việc riêng lẻ, đó là một hệ thống tích lũy. Bạn không bỏ ngày cũ để sang ngày mới.

Bạn mang theo nó và trở thành một phiên bản đầy đủ hơn qua từng ngày.

Một điều quan trọng bạn cần nhớ là hãy coi 21 ngày này không phải là thử thách mà là một lời hứa. Một lời hứa rằng bạn sẽ không bỏ rơi chính mình nữa, bạn sẽ sống có ý thức và bạn sẽ bắt đầu dù chỉ là từng bước nhỏ.

21 ngày không thay đổi cuộc đời bạn nhưng nó sẽ thay đổi cách bạn sống. Bởi vì khi bạn thay đổi chính mình, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi theo. Khi bạn đánh thức bản thân, cả tương lai của bạn cũng sẽ thức dậy.

Hành trình bắt đầu từ đây! Cảm ơn bạn đã dũng cảm bước vào nó.

Nếu có điều gì muốn chia sẻ cùng tôi sau khi đọc và thực hành cuốn sách này, bạn có thể liên hệ qua địa chỉ mail: lethithanhthuy15052024@gmail.com.

GIAI ĐOẠN 1

THỨC TỈNH BẢN THÂN

Đây là điểm bắt đầu của toàn bộ hành trình nơi bạn dừng lại, quan sát và lần đầu tiên nhìn thật rõ chính mình. Trước khi thay đổi cuộc đời, bạn cần hiểu mình là ai, mình đang sống như thế nào và điều gì đang thật sự dẫn dắt cuộc sống của mình mỗi ngày. Trong giai đoạn này, bạn sẽ đặt câu hỏi về chính mình: Tôi là ai khi không còn vai diễn nào? Nhận diện sự khác biệt giữa ý thức và tiềm thức – những gì bạn nghĩ rằng bạn đang kiểm soát được cùng những gì đang âm thầm điều khiển bạn. Bắt đầu chịu trách nhiệm 100% với cuộc đời mình, thay vì đổ lỗi cho hoàn cảnh.

Bạn sẽ không cần làm những điều quá lớn lao. Chỉ cần quan sát, trung thực, sẵn sàng đối diện. Mục tiêu của giai đoạn này không phải là thay đổi ngay lập tức, mà là thức tỉnh. Khi nhìn thấy sự thật, bạn không thể quay lại cách sống cũ nữa.

Kết quả bạn sẽ đạt được sau giai đoạn này, bạn hiểu rõ hơn về bản thân mình. Bạn nhận ra những suy nghĩ, niềm tin đang chi phối cuộc sống. Bạn bắt đầu chuyển từ “sống vô thức” sang “sống có ý thức”. Quan trọng nhất là bạn lấy lại quyền lựa chọn cho cuộc đời mình.

Đây không phải là giai đoạn dễ dàng nhưng nó là giai đoạn quan trọng nhất. Bởi vì mọi sự thay đổi bền vững đều bắt đầu từ một khoảnh khắc đơn giản: Bạn thật sự nhìn thấy chính mình.

NGÀY **01**

Bạn là ai khi không còn vai diễn nào?

Có một câu nói nổi tiếng của Mark Twain: “Có hai ngày quan trọng nhất trong cuộc đời: Ngày bạn được sinh ra và ngày bạn biết lý do vì sao.”

Chúng ta lớn lên, đi học, đi làm, kiếm tiền, yêu đương, rồi sống tiếp... nhưng có bao giờ bạn dừng lại và tự hỏi: Mình thật sự muốn gì? Mình đang sống vì mình hay vì kỳ vọng của người khác? Nếu không sợ thất bại hay bị đánh giá, mình sẽ chọn cuộc sống nào?

Phần lớn mọi người không biết câu trả lời và điều đó hoàn toàn bình thường. Bạn không cần biết tất cả ngay lập tức nhưng bạn cần bắt đầu đặt câu hỏi.

Bạn đã từng sống theo chế độ tự động chưa?

Có những người sáng tinh dậy, đi làm, về nhà, lướt điện thoại, ngủ. Tuần này giống tuần trước. Năm này chẳng khác năm trước. Không phải vì họ không có khả năng thay đổi, mà vì họ chưa từng dừng lại để hỏi: “Mình muốn gì?”

Khi không có định hướng, cuộc đời sẽ dẫn bạn đến nơi mà người khác chọn chứ không phải bạn.

Trong đời, có khoảnh khắc đôi khi đến trong im lặng, đôi khi đến trong biến cố khiến bạn dừng lại và nhận ra: “Mình không muốn sống như thế này nữa.” Khoảnh khắc đó có thể đến khi bạn đang ngồi một mình trong căn phòng tối, cảm thấy cuộc đời trôi đi quá nhanh còn bạn lại chẳng nhận ra chính mình. Cũng có khi nó đến vào một buổi sáng bình thường, khi bạn chợt nhận ra mình đang sống một cuộc đời mà trái tim không còn thuộc về nó.

Có thể bạn đã từng mỉm cười cho qua, từng tỏ ra mạnh mẽ, từng cố gắng tiếp tục nhưng bên trong có gì đó vỡ ra. Không phải là sự gục ngã, mà là một tiếng gọi. Một tiếng gọi nhẹ nhưng đủ mạnh để khiến bạn dừng bước. Một tiếng gọi bạn đã nghe từ lâu nhưng cuộc sống bận rộn làm bạn quên mất: “Đã đến lúc trở về với chính mình.”

Khi cuộc đời cho bạn dấu hiệu

Dấu hiệu đó không phải lúc nào cũng là đau khổ. Nó là cảm giác trống rỗng ngay cả khi mọi thứ vẫn ổn. Nó là sự bực bội vô cớ khi bạn sống trái với giá trị của bản thân. Đôi khi nó là câu hỏi thoáng qua: “Hạnh phúc của mình đang ở đâu?”

Bạn bắt đầu nhận ra: Bạn không mệt vì làm nhiều, bạn mệt vì đánh mất mình trong những điều bạn làm. Đó là khoảnh khắc bản thể bạn bắt đầu gõ cửa.

Sự thật mà ai cũng sợ đối diện

Chúng ta không sợ thay đổi. Chúng ta sợ phải đối diện với chính mình, với những cảm xúc bị giấu, những vết thương chưa lành, những ước mơ đã bỏ quên.

Đôi khi sự thật đau nhất không phải là bạn thất bại hay bị tổn thương. Sự thật đau nhất là bạn không còn là chính mình nữa. Một ngày nào đó, bạn nhìn lại và nhận ra: Bạn đã sống theo lời người khác quá nhiều. Bạn đã cố làm hài lòng quá nhiều. Bạn đã trở thành một phiên bản an toàn nhưng không hạnh phúc.

Khoảnh khắc bạn nhận ra điều đó, chính là bước đầu tiên của sự thức tỉnh.

Tại sao khoảnh khắc này quan trọng?

Vì nó đánh dấu ranh giới giữa con người cũ và con người bạn đang trở thành. Không có sự thức tỉnh, không có sự chuyển mình. Không có sự dừng lại, không có con đường mới. Không có câu hỏi “Mình là ai?”, sẽ chẳng bao giờ có câu trả lời cho câu hỏi: “Mình muốn sống như thế nào?”.

Khoảnh khắc dám thừa nhận sự thật dù đau đớn chính là lúc bạn mở khóa cho hành trình phát triển bản thân có chủ đích.

Một lời thì thầm từ bên trong

Dù đang ở đâu trong hành trình cuộc sống, dù đang mạnh mẽ hay yếu đuối, vui hay buồn... bên trong bạn

luôn có một giọng nói nhỏ. Giọng nói ấy rất hiền nhưng kiên định. Nó không thúc ép bạn phải tốt hơn ngày hôm qua. Nó chỉ nhắc bạn rằng bạn xứng đáng được sống thật với chính mình. Và nó nói khẽ một câu: “Đến lúc rồi...”

Hành trình bắt đầu từ chính khoảnh khắc này

Bạn không cần biết hết mọi kế hoạch. Bạn không cần có lộ trình hoàn hảo. Bạn chỉ cần một điều duy nhất: Sự thật tâm của bạn, bạn muốn sống đúng với bản thể của mình.

Từ khoảnh khắc đó, cuộc đời sẽ mở ra. Không phải bằng tiếng nổ lớn, mà bằng những thay đổi nhỏ, tinh tế nhưng mạnh mẽ. Bạn sẽ bắt đầu nhận ra điều gì thuộc về mình, điều gì không. Bạn sẽ bắt đầu buông những thứ không còn phù hợp. Bạn sẽ bắt đầu thu hút những điều đúng với linh hồn mình.

Khoảnh khắc thức tỉnh không làm bạn trở thành người khác, nó đưa bạn trở về với người mà bạn vốn dĩ đã là.

Hôm nay là điểm khởi đầu

Ngày hôm nay, bạn không cần có câu trả lời hoàn hảo. Bạn chỉ cần cho phép bản thân tìm kiếm.

Nếu bạn sống mà không có mục đích, khó khăn vẫn sẽ đến, bất chợt và nặng nề như cơn giông bão. Nhưng khi bạn có ước mơ, mọi thử thách đều mang ý nghĩa. Chúng không còn là chướng ngại, mà trở thành những