

A.J. CHEVALIER, PH.D.

What if ...



Dù bất kỳ
điều gì
Xảy ra ...



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



MỤC LỤC

INTRODUCTION

What if ... I FIND THAT I AM STRONGER THAN I THINK I AM?

What if ... I CAN'T KEEP MY RESOLUTIONS ABOUT THE CHANGES I WANT TO MAKE?

What if ... I ALWAYS SAID GOOD THINGS TO MYSELF ALL DAY LONG?

What if ... I LEFT BEHIND WAYS THAT NO LONGER WORK FOR ME?

What if ... MY LIFE WERE SIMPLER?

What if ... I BEGAN TO LOVE MY BODY?

What if ... SOMEONE TURNS ME DOWN AGAIN AND AGAIN?

What if ... I CHOSE JOYFUL MEANINGS FOR THE THINGS IN MY LIFE?

What if ... I CAN'T GET THE SKILLS I NEED TO KEEP MY JOB?

What if ... I HATE MY JOB?

What if ... I GAVE UP THE IDEA OF "MISTAKES"?

What if ... I FORGIVE MYSELF?

What if ... I HAVE TO TAKE A JOB THAT I FEEL IS BENEATH ME?

What if ... I LEARNED TO FOCUS ON CHANGING MYSELF?

What if ... I FORGIVE OTHERS?

What if ... I THOUGHT LESS OF OTHERS' OPINIONS AND MORE OF MY OWN?

What if ... MY CHILDREN DON'T LISTEN TO ME?

What if ... I FOUND THAT I COULD CHOOSE MY REACTIONS TO WHATEVER HAPPENS TO ME?

What if ... THEY PUT SO MUCH PRESSURE ON ME THAT I CAN'T STAND IT?

What if ... I ACCEPTED MYSELF JUST AS I AM?

What if ... THERE IS NO WAY TO GET WHAT I WANT?

What if ... THERE'S A LOT TO DO AND EVERYONE THINKS I OUGHT TO BE DOING IT?

What if ... I HAVE NO FREE TIME?

What if ... I HAD FEWER FRIENDS?

What if ... THEY ACT LIKE MY OPINIONS DON'T COUNT?

What if ... I DON'T KNOW WHAT TO DO WHEN I AM SAD?

What if ... I WORKED ON MY HOPES AND DREAMS?

What if ... I AM IN TOO MUCH PAIN TO THINK CLEARLY?

What if ... EVERYONE GETS THE WRONG IDEA ABOUT ME?

What if ... I HAD A GOOD DAY?

What if ... I WORK TOO HARD AND MY HEALTH SUFFERS?

What if ... THERE IS NOT ENOUGH TIME, MONEY AND LOVE?

What if ... I REALIZED THAT I COULD CREATE MY LIFE AS I WANTED TO EACH DAY?

What if ... THERE ARE NO OPPORTUNITIES OPEN TO ME NOW?

What if ... I CHANGE MY GOAL IN THE MIDDLE OF TRYING TO REACH ANOTHER GOAL?

What if ... OTHERS GET ALONG BETTER WITH EACH OTHER THAN THEY DO WITH ME?

What if ... I CAN NEVER FIND THE RIGHT CAREER/JOB FOR ME?

What if ... THE PEOPLE I BELIEVE IN MAKE BIG MISTAKES?

What if ... I COULD NOT STOP WORRYING?

What if ... I HAVE TO WAIT LONGER THAN I PLANNED TO REACH MY GOAL?

What if ... MY CHILDREN EXPECT ME TO DO EVERYTHING FOR THEM?

What if ... I TRUST TOO MUCH AND THEN PAY FOR IT LATER?

What if ... I FAIL A LOT?

What if ... I LOSE A PART OF MY BODY TO DISEASE?

What if ... I DON'T KNOW HOW TO START A CONVERSATION WITH OTHERS?

What if ... I HAVE AN ANXIETY ATTACK?

What if ... I GET HURT?

What if ... I CAN'T BELIEVE IN MYSELF ENOUGH?

What if ... I WAITED TILL THE LAST MINUTE TO DO THE REALLY IMPORTANT THINGS?

What if ... I HAVE TOO MANY PROBLEMS ALL AT ONCE?

What if ... I FEAR LOSING THE HAPPINESS I'VE FOUND?

What if ... MY CHILDREN PICK BAD PARTNERS?

What if ... I CAN'T FIND A JOB?

What if ... MY SPOUSE HAS AN AFFAIR?

What if ... THERE IS NO REASON TO LIVE?

What if ... I HAD TO START OVER AGAIN?

What if ... I AM ALONE?

What if ... I FIND MYSELF DEPRESSED DURING THE HOLIDAYS?

VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ A. J. CHEVALIER

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>
Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>
Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

INTRODUCTION

What If... is a book of daily readings for you, especially if you are a worrier like me. Maybe when you worry you ask yourself “What if ...?” too much. I have spent a lot of wasted time worrying. I now see worry as a choice I made for years. And now I have the power to change.

Over the years, I have also learned that there are solutions to almost all the problems I face, and I can learn to cope with those that have no solution. I have learned that a powerful resource lives within all of us. It is an incredible force.

I am often surprised by the solutions my inner power reveals. This assures me that we are all related to a Power greater than ourselves.

I hope you will find a better and more positive empowering view. I could no longer be a slave to the worry. I found a way out.

I wish you courage as you read, the will to give up worry, and the gift of *power* that is truly *you*.

- A. J. Chevalier, Ph.D.

LỜI GIỚI THIỆU

Dù Bất Kỳ Điều Gì Xảy Ra... là cuốn sách để bạn đọc hàng ngày, đặc biệt nếu bạn là người hay lo lắng như tôi. Có thể khi cảm thấy lo lắng, bạn sẽ thường tự hỏi “Sẽ thế nào nếu như...?”. Tôi đã bỏ phí rất nhiều thời gian để lo lắng. Giờ đây tôi nhận thấy lo lắng chỉ là một lựa chọn mà tôi đã theo đuổi trong suốt nhiều năm. Và giờ tôi đã có được sức mạnh để thay đổi.

Qua nhiều năm, tôi cũng đã biết được rằng luôn có giải pháp cho hầu hết mọi vấn đề mà tôi gặp phải, và tôi có thể học cách ứng phó với những vấn đề không có giải pháp. Tôi đã nhận ra trong mỗi chúng ta đều có một nguồn sống mạnh mẽ tuôn trào. Đó là nguồn sức mạnh không thể tưởng tượng nổi.

Tôi vẫn thường ngạc nhiên về những giải pháp mà nguồn sức mạnh nội tại mách bảo. Điều này càng khiến tôi tin rằng tất cả chúng ta đều được kết nối với một sức mạnh lớn hơn chính bản thân chúng ta.

Tôi hy vọng khi đọc quyển sách này, bạn sẽ tìm được góc nhìn tốt hơn và có sức mạnh tích cực hơn. Tôi không còn là nô lệ của lo lắng nữa. Tôi đã tìm được lối ra.

Chúc bạn có đủ dũng khí khi đọc cuốn sách này, có ý chí để bỏ đi những lo toan và chúc bạn có được món quà *sức mạnh*, chính là *bạn*!

- Tiến sĩ A. J. Chevalier

What if ...

I FIND THAT I AM STRONGER THAN I THINK I AM?

Then I can look at how my thoughts affect my strength. I can relax my ideas about my strength so that I can see just how strong I am.

– and –

I can move to do the things I need to do. If I choose the words that affect my strength, then I can make my strength what it needs to be at any time.

I am as strong as the words I use to describe my strength.

Nếu...

TÔI NHẬN RA TÔI MẠNH MẼ HƠN TÔI NGHĨ?

Thì tôi có thể thấy những suy nghĩ của tôi ảnh hưởng đến sức mạnh của mình như thế nào. Tôi có thể thả lỏng những ý nghĩ về sức mạnh của mình và chỉ cần biết rằng mình mạnh mẽ như thế nào mà thôi.

– và –

Tôi có thể bắt tay vào thực hiện những điều tôi cần phải làm. Nếu tôi chọn những từ ngữ ảnh hưởng đến sức mạnh của mình thì tôi có thể điều khiển sức mạnh của tôi như mong muốn bất kỳ lúc nào.

Tôi mạnh mẽ như những từ ngữ mà tôi dùng để diễn tả sức mạnh của mình.

What if ...

I CAN'T KEEP MY RESOLUTIONS ABOUT THE CHANGES I WANT TO MAKE?

Then I can look at the promises I make to myself. If I fail to keep them, I can determine realistic expectations of myself.

– and –

I can set reasonable limits on what I ask of myself. With these limits I can set reasonable goals.

I make promises to myself that are reasonable. I learn from the ones I keep and the ones I throw out.

Nếu...

TÔI KHÔNG THỂ KIÊN TRÌ THEO ĐUỔI NHỮNG THAY ĐỔI MÀ TÔI MUỐN THỰC HIỆN?

Thì tôi có thể nhìn lại những lời hứa mà tôi đã hứa với chính mình. Nếu tôi không thể theo đuổi nó, tôi có thể xác định được thực tế những kỳ vọng của chính mình.

– và –

Tôi có thể đặt ra những giới hạn hợp lý về những điều tôi đòi hỏi ở bản thân. Với những giới hạn này, tôi có thể đặt ra những mục tiêu phù hợp.

Tôi đặt ra cho mình những hứa hẹn hợp lý. Tôi học hỏi từ những triển vọng tôi theo đuổi và cả những điều tôi không thực hiện được.

What if...

I ALWAYS SAID GOOD THINGS TO MYSELF ALL DAY LONG?

First, what good things do I need to hear today? What will be different for me on this day? Can I turn this day around by what I say to myself all through the day?

– and –

I can learn to accept compliments from myself and others. I accept the good in me. I can change the course of my day by what I say to myself.

I choose the course of my day by what I say to myself.

Nếu...

TÔI LUÔN NÓI NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP VỚI CHÍNH MÌNH?

Trước tiên, hôm nay tôi cần được nghe điều tốt đẹp gì? Điều khác biệt gì sẽ dành cho tôi vào hôm nay? Liệu tôi có thể thay đổi ngày hôm nay bằng những gì tôi tự nhủ với mình suốt ngày không?

– và –

Tôi có thể học được cách đón nhận những lời khen từ chính bản thân và từ mọi người chung quanh. Tôi đón nhận những điều tốt trong con người mình. Tôi có thể thay đổi lộ trình của một ngày bằng những gì tôi tự nhủ với mình.

Tôi quyết định lộ trình của một ngày bằng những gì tôi tự nhủ với mình.

What if ...

I LEFT BEHIND WAYS THAT NO LONGER WORK FOR ME?

Then I would find new ways that fit me better. I would feel discomfort that goes along with changing. I would come to see this as a natural part of any change. I would have the chance to accept all the feelings that go with this change.

– and –

I would learn to deal with others' reactions to the change in me. I would see the influence I have on them by their reactions. Their reactions, good or bad, would give me clues to how I need to support my new ways.

New ways mean change and change means discomfort. I can deal with discomfort by seeing it as natural.

Nếu...

TÔI BỎ LẠI NHỮNG GÌ KHÔNG CÒN PHÙ HỢP VỚI MÌNH NỮA?

Thì tôi sẽ tìm ra những thứ mới mẻ thích hợp hơn với tôi. Tôi sẽ cảm thấy sự bất tiện gắn liền với sự thay đổi. Nhưng dần dần tôi sẽ nhận ra đó là một phần bản chất của bất kỳ sự thay đổi nào. Tôi sẽ có cơ hội đón nhận tất cả những cảm giác mà sự thay đổi mang lại.

– và –

Tôi sẽ học được cách thích nghi với phản ứng của mọi người về sự thay đổi của mình. Tôi sẽ thấy ảnh hưởng của mình đối với họ qua những phản ứng đó. Những phản ứng của họ dù tốt hay xấu, cũng sẽ cho tôi thấy tôi cần nỗ lực cho những điều mới mẻ đến mức nào.

Những điều mới mẻ đồng nghĩa với thay đổi, và thay đổi đồng nghĩa với sự bất tiện. Tôi có thể đối phó với cảm giác khó chịu đó bằng cách xem nó như một thuộc tính hiển nhiên của sự thay đổi.

What if ...

MY LIFE WERE SIMPLER?

Then I would have to learn to live in a simple way. I would learn the very basic things that are vital to me. I would keep what is important and discard many things that only seemed important.

– and –

I would learn simple pleasures and easier ways. Most things that discourage me now would lose their hold on me. I would return to what is natural for me.

Living simply helps me focus on what is really important to me.

Nếu...

CUỘC SỐNG CỦA TÔI ĐƠN GIẢN HƠN?

Thì tôi sẽ phải học cách sống đơn giản. Tôi sẽ học những điều thật cơ bản nhưng quan trọng đối với mình. Tôi sẽ giữ lấy những gì quan trọng và dẹp bỏ nhiều thứ chỉ mang lớp vỏ quan trọng.

– và –

Tôi sẽ biết đến những niềm vui đơn giản và bình dị hơn. Phần lớn những điều khiến tôi chán nản sẽ không còn bám lấy tôi nữa. Tôi sẽ trở lại bản chất tự nhiên của mình.

Sống đơn giản giúp tôi tập trung vào những gì thật sự quan trọng đối với mình.

What if ...

I BEGAN TO LOVE MY BODY?

Then I would stop sending it hate messages. I would stop comparing myself to others. My health would improve and so would my sense of well-being. I would take responsibility for the way I look and the way I look at myself.

– and –

I alone would decide what is good for my body. I would naturally be drawn to what my body needs. What it does not need would fall away from me. I would practice the kind of selfcare I really need.

My body needs loving messages.

Nếu...

TÔI BẮT ĐẦU YÊU QUÝ CƠ THỂ CỦA MÌNH?

Thì tôi sẽ không gửi đến nó những thông điệp ghét bỏ nữa. Tôi sẽ thôi không so sánh bản thân với người khác. Sức khỏe của tôi sẽ được cải thiện và cảm giác khỏe mạnh của tôi cũng thế. Tôi sẽ chịu trách nhiệm về dung mạo của mình và cách tôi nhìn chính mình.

– và –

Tự tôi sẽ quyết định xem điều gì là tốt cho cơ thể của mình. Tôi sẽ tự nhiên thuận theo những gì cơ thể mình cần. Những gì cơ thể không cần sẽ không còn nữa. Tôi sẽ áp dụng cách chăm sóc bản thân mà tôi cần.

Cơ thể tôi cần những thông điệp yêu thương.

What if ...

SOMEONE TURNS ME DOWN AGAIN AND AGAIN?

Then I can look at the way I approach them. I can see if I need to change my approach. I can also learn that I don't fit with everyone and that this is normal. I can learn that rejection with one person does not mean rejection with all.

– and –

I can decide on new ways to approach others. I can decide if this is really my problem or someone else's problem. Either way, I learn from both.

Being turned down gives me the chance to find a better fit for what is important to me.

Nếu...

AI ĐÓ LIÊN TỤC GẠT BỎ TÔI?

Thì tôi sẽ xem lại cách mình tiếp cận họ. Tôi có thể xem lại mình có cần phải thay đổi cách tiếp cận hay không. Tôi còn có thể học được một điều là mình không thể phù hợp với tất cả mọi người và đó là điều bình thường. Tôi học được rằng sự từ chối của một người không phải là sự chối bỏ của mọi người.

– và –

Tôi có thể chọn cách khác để tiếp cận mọi người. Tôi có thể suy xét xem vấn đề thật sự nằm ở mình hay ở người khác. Nhưng dù thế nào thì tôi cũng rút ra được bài học cho mình.

Bị gạt bỏ cho tôi cơ hội để tìm cách thích nghi tốt hơn với những điều tôi cảm thấy quan trọng.

What if ...

I CHOSE JOYFUL MEANINGS FOR THE THINGS IN MY LIFE?

Then I would have to give up complaining about how awful things are. I would approach each event with playful curiosity and let myself learn what to do next. In each situation, learning would be fun.

– and –

My complaining would be replaced with my own efforts to learn more about myself. I would experience a new peace of mind. I would once again enjoy the curiosity I knew as a small child.

The meanings I choose for the events in my life can spark my curiosity and help me to learn new things.

Nếu...

TÔI MUỐN ĐÓN NHẬN MỌI VIỆC TRONG CUỘC SỐNG DƯỚI GÓC ĐỘ TÍCH CỰC?

Thì tôi sẽ phải thôi phàn nàn rằng mọi thứ quá tệ hại. Tôi sẽ tiếp cận mỗi sự kiện xảy ra với niềm hào hứng khám phá và để bản thân tự hiểu sẽ phải làm gì tiếp theo. Trong mỗi tình huống, việc học hỏi đều rất thú vị.

– và –

Những lời phàn nàn sẽ được thay thế bằng những nỗ lực tự nhận thức về chính mình. Tôi sẽ cảm nhận được sự thanh thản mới mẻ trong lòng. Tôi sẽ lại được hưởng cảm giác hào hứng khám phá mà tôi đã từng có khi còn là một đứa trẻ.

Ý nghĩa mà tôi muốn mọi việc trong cuộc sống mang lại có thể khơi dậy niềm đam mê khám phá và giúp tôi học được nhiều điều mới mẻ.

What if ...

I CAN'T GET THE SKILLS I NEED TO KEEP MY JOB?

Then I am faced with some decisions. Have I looked at all my possibilities for getting these skills? Have I exhausted all the resources I have? Are there some people in my company who know how to get these skills? Do I want to keep my job?

– and –

I can ask myself if I really want these skills. Or am I afraid to try something new? Is my fear keeping me from learning? I can choose to see my fear as normal for anyone trying something new. I can list my questions and find someone to help me.

I can make the right decisions about my job and the skills I need.

Nếu...

TÔI KHÔNG THỂ CÓ ĐƯỢC KỸ NĂNG CẦN THIẾT CHO CÔNG VIỆC?

Thì tôi sẽ phải đối mặt với một số lựa chọn. Mình đã xem xét tất cả những khả năng có thể giúp mình đạt được những kỹ năng đó chưa? Mình đã sử dụng hết nguồn lực mình có chưa? Có ai trong công ty tôi biết làm thế nào để đạt được những kỹ năng đó không? Liệu tôi có muốn tiếp tục công việc đó không?

– và –

Tôi có thể tự hỏi liệu mình có thật sự muốn có những kỹ năng đó hay không. Hay mình đang lo sợ phải thử một điều mới mẻ? Có phải nỗi sợ đó khiến mình không thể học hỏi? Tôi có thể xem nỗi sợ đó là điều bình thường như khi mọi người thử làm một điều gì mới mẻ. Tôi có thể liệt kê ra những câu hỏi và tìm ai đó giúp đỡ.

Tôi có thể có quyết định đúng đắn về công việc và những kỹ năng mà tôi cần.

What if ...

I HATE MY JOB?

Then feelings of frustration and unhappiness will overwhelm me from time to time. These feelings can help guide new action to improve the situation. Hating my job is a sign of the need for a better fit between the work I do and me.

– and –

This need for a better fit may push me to find a better job. I can use my feelings as fuel to prepare for another job, to find another job and to change the work that I do.

I refuse to be controlled by work that I hate to do.

Nếu...

TÔI GHÉT CÔNG VIỆC CỦA MÌNH?

Thì cảm giác tức giận và buồn chán sẽ luôn tràn ngập trong tôi. Những cảm giác đó có thể định hướng cho những hành động mới để cải thiện tình huống. Chán ghét công việc là một dấu hiệu cho thấy cần phải có sự hòa hợp tốt hơn giữa công việc đó và cá nhân tôi.

– và –

Sự cần thiết phải hòa hợp này có thể thúc đẩy tôi tìm kiếm một công việc tốt hơn. Tôi có thể dùng những cảm xúc của mình làm động lực để chuẩn bị cho một công việc khác, tìm kiếm công việc và thay đổi lĩnh vực mình làm.

Tôi không chấp nhận bị hạn chế trong công việc mà tôi chán ghét.

What if ...

I GAVE UP THE IDEA OF “MISTAKES”?

Then I would have to look at all the things I do in a new way. It is easy to calculate a mistake. It is much harder to grow from the lesson learned there. If I no longer believed in mistakes, I might have to give up being so hard on myself.

– and –

I would be more open to learn from all the situations in my life. No event could control me. My days would be full of lessons. Each event would offer a personalized classroom for my human growth.

If mistakes are really lessons, my fear is changed to curiosity.

Nếu...

TÔI XÓA BỎ Ý NGHĨ VỀ “SAI LẦM”?

Thì tôi sẽ phải nhìn lại tất cả những việc mình làm theo một cách khác. Việc cân nhắc trước một lỗi lầm thì rất dễ, nhưng trưởng thành từ những bài học rút ra từ đó thì khó hơn nhiều. Nếu tôi không tin vào khái niệm sai lầm nữa, tôi sẽ phải bỏ bớt sự hà khắc đối với bản thân.

– và –

Tôi sẽ cởi mở hơn trong việc đón nhận những bài học từ mọi tình huống trong cuộc sống. Không việc nào có thể khống chế tôi. Mỗi ngày tháng của tôi sẽ đầy những bài học. Mỗi sự kiện sẽ là một lớp học cho riêng sự trưởng thành của tôi.

Nếu sai lầm là những bài học thực sự thì nỗi sợ của tôi sẽ trở thành niềm háo hức.

What if ...

I FORGIVE MYSELF?

Then I may find this a very hard choice to make. I may feel that I couldn't help the choices that I made. Or I may feel that I am human and make errors. If I forgive myself, then I can ask, "What is new for me?", "Do I get more chances to make better choices?"

– and –

I may free myself to try something again or in a new way. I can allow myself to experiment with ways of doing things. I can see myself as fully human. I can be part of the big family of humans who, from time to time, know they must forgive themselves.

Forgiving myself frees me.

Nếu...

TÔI THA THỨ CHO BẢN THÂN?

Thì tôi sẽ thấy việc này thật sự hết sức khó khăn. Tôi có thể cảm thấy mình không còn cách nào khác ngoài những chọn lựa đó. Hoặc tôi sẽ cảm thấy rằng mình cũng là con người, và phạm sai lầm là điều bình thường. Nếu tôi tha thứ cho bản thân, khi đó tôi có thể hỏi "Mình có được điều gì mới mẻ?", "Liệu mình có được cơ hội để có một lựa chọn tốt hơn không?".

– và –

Tôi có thể để cho bản thân được thoải mái để thử làm lại điều đó hoặc làm theo một cách khác. Tôi cho phép bản thân thử qua những cách làm khác nhau. Tôi có thể thấy mình thật sự là người. Tôi là một thành viên của đại gia đình con người, vốn luôn luôn biết rằng họ phải tự tha thứ cho mình.

Tha thứ cho bản thân khiến tôi thoải mái.

What if ...

I HAVE TO TAKE A JOB THAT I FEEL IS BENEATH ME?

Then I have the chance to meet my needs in a way I have not tried before. I have the chance to deal with my own discomfort about work that I dislike. I can use the discomfort I feel to keep searching for a job that suits me better.

– and –

I can make new choices that get me to a place where I want to be or help me cope with where I am. I can learn to use patience as I search for what I want to be and tolerance for where I am.

Taking a job that is beneath me offers me the chance to develop patience and tolerance. I can grow from the discomfort I feel.

Nếu...

TÔI PHẢI NHẬN MỘT CÔNG VIỆC MÀ TÔI CẢM THẤY KHÔNG XỨNG ĐÁNG VỚI NĂNG LỰC CỦA MÌNH?

Thì tôi sẽ có cơ hội đáp ứng những nhu cầu của mình theo một cách mà trước đây tôi chưa từng thử qua. Tôi có cơ hội để đối mặt với sự bức bối về công việc mà tôi không thích. Tôi có thể dùng cảm giác bức bối mà mình có để làm động lực tiếp tục tìm kiếm một công việc khác phù hợp hơn với mình.

– và –

Tôi có thể đưa ra những lựa chọn mới đưa tôi đến nơi mình mong muốn hoặc giúp tôi đương đầu với nơi mình đang ở. Tôi có thể học cách kiên nhẫn khi tôi tìm kiếm hình mẫu lý tưởng mà tôi muốn trở thành và học cách chấp nhận đối với nơi tôi đang ở.

Nhận một công việc không xứng đáng với năng lực của mình cho tôi một cơ hội để kiên nhẫn và chịu đựng. Tôi có thể trưởng thành hơn từ những cảm giác không thoải mái ấy.

What if ...

I LEARNED TO FOCUS ON CHANGING MYSELF?

Then I would have to look at what needs changing in me. I would have to look at my behavior, and that might make me feel very uncomfortable. It may be easier to look outward to change others than to focus on changing myself.

– and –

I now have the chance to make real change. I find that I can really only change my own behavior. No amount of trying on my part has ever changed others. If I keep the focus on myself, I can make changes in any situation.

Keeping the focus on myself means I can change any situation I face.

Nếu...

TÔI HỌC CÁCH CHÚ TÂM VÀO VIỆC THAY ĐỔI BẢN THÂN?

Thì tôi sẽ phải xem lại bản thân tôi cần thay đổi những gì. Tôi sẽ phải xem lại hành vi của mình, và điều đó có thể khiến tôi cảm thấy rất khó chịu. Dường như việc nhìn xung quanh và thay đổi người khác dễ dàng hơn việc chú tâm thay đổi chính mình.

– và –

Giờ đây tôi có cơ hội để thay đổi thật sự. Tôi nhận thấy mình chỉ có thể thật sự thay đổi chính hành vi của mình mà thôi. Dù tôi có cố gắng cách mấy cũng không thể thay đổi hành vi của người khác được. Nếu tôi lưu tâm chú ý đến bản thân, tôi có thể tạo nên sự thay đổi trong mọi tình huống.

Luôn tập trung vào bản thân có nghĩa là tôi có thể thay đổi mọi tình huống mà tôi phải đối mặt.

What if ...

I FORGIVE OTHERS?

Then I can look for a change in myself. I do not have to talk myself into forgiving others. I do not have to do what is uncomfortable for me. I can simply make the choice to forgive others and on with what I need to do in my life.

– and –

Forgiving frees me from the ties that bind up my energy in expecting others to change to suit me. I give up the need for them to change, and I get back all the energy I had tied up in waiting for them to change. I can choose to make these people a part of my life or not.

Forgiving others frees me and my energy.

Nếu...

TÔI KHOAN DUNG VỚI MỌI NGƯỜI?

Thì tôi có thể mong đợi sự thay đổi trong chính mình. Tôi không cần phải tự thuyết phục mình tha thứ cho người khác. Tôi không cần phải làm những việc mình cảm thấy không thoải mái. Tôi chỉ cần quyết định sẽ bao dung hơn với mọi người và với những việc tôi cần phải làm trong cuộc sống của mình.

– và –

Sự bao dung giải thoát tôi khỏi những điều trói buộc làm tổn hao tâm trí của tôi khi kỳ vọng người khác sẽ thay đổi để phù hợp với mình. Tôi gạt bỏ nhu cầu phải thay đổi ở họ và lấy lại được tất cả những tổn hao tâm trí mà tôi đã bỏ ra khi chờ đợi họ thay đổi. Tôi có thể quyết định xem những người này có góp phần vào cuộc sống của tôi hay không.

Khoan dung với mọi người khiến tôi và tâm trí tôi thoải mái.

What if ...

I THOUGHT LESS OF OTHERS' OPINIONS AND MORE OF MY OWN?

Then I would give up comparing myself to others and using them as an example for how I live.

– and –

I would become responsible for setting an example for myself and figuring out what pleases me. I would set my own goals and work to achieve them.

By putting my opinions of myself first, I am free to set my goals according to what pleases me.

Nếu...

TÔI ÍT SUY NGHĨ ĐẾN Ý KIẾN CỦA NGƯỜI KHÁC MÀ NGHĨ NHIỀU VỀ CHÍNH KIẾN CỦA MÌNH?

Thì tôi sẽ không còn phải so sánh mình với mọi người và lấy họ làm gương để noi theo trong cuộc sống nữa.

– và –

Tôi sẽ có trách nhiệm hơn trong việc đặt ra tấm gương cho chính mình và nhận ra điều gì khiến mình hài lòng. Tôi sẽ đặt ra những mục tiêu của riêng mình và nỗ lực để đạt được chúng.

Nhờ đặt ý kiến của bản thân mình lên trên hết, tôi tự do đặt ra những mục tiêu tùy thuộc vào điều gì làm tôi hài lòng.

What if ...

MY CHILDREN DON'T LISTEN TO ME?

Then I can take stock of how and when I approach them. I can try to see our situation from their views and see what is bugging them. I can talk to others about how they reach their children.

– and –

I can examine my expectations of them and of myself. I can set realistic expectations for each of my children and ask their help with this. I can look at the times when my children are listening a little bit better, and see what it is I am doing that is helping. I can watch for these times when they are listening a little better, and I can ask them “What is it I do that makes you want to listen to me?”

If my children don't listen to me, I have the ability to correct the situation.

Nếu...

CON TÔI KHÔNG NGHE LỜI TÔI?

Thì có thể tôi phải lưu tâm đến cách thức và thời điểm tôi tiếp cận chúng. Tôi có thể thử xem xét hoàn cảnh của chúng tôi dưới góc nhìn của chúng và nhận ra điều gì khiến chúng khó chịu. Tôi có thể trao đổi với những phụ huynh khác về cách họ tiếp cận con cái của mình.

– và –

Tôi có thể xem lại những mong mỏi của mình về chúng và về bản thân. Tôi có thể đặt ra những kỳ vọng thực tế hơn cho từng đứa và yêu cầu chúng giúp thực hiện điều này. Tôi có thể nhìn lại những lúc con mình biết lắng nghe để xem mình đã làm gì để được như vậy. Tôi có thể chú ý để nhận ra những lúc chúng biết lắng nghe hơn và hỏi chúng: “Mẹ đã làm gì khiến các con có thể lắng nghe mẹ?”.

Nếu con tôi không lắng nghe tôi, tôi có thể khắc phục được tình huống đó.

What if ...

I FOUND THAT I COULD CHOOSE MY REACTIONS TO WHATEVER HAPPENS TO ME?

Then I would no longer feel locked into one way of responding. I would not suffer from rash decisions. I could take my time and think about how I want to respond and what response helps me most.

– and –

I could figure out the best response for me in any situation. I could choose what any event means to me. I could choose a meaning that I could live with – one that supports the view I have of myself.

If I choose the meanings of my situations, I can then choose a response that helps me.

Nếu...

TÔI NHẬN RA MÌNH CÓ THỂ CHỦ ĐỘNG CHỌN CÁCH PHẢN ỨNG TRƯỚC BẤT KỲ VIỆC GÌ XẢY ĐẾN VỚI MÌNH?

Thì tôi sẽ không còn cảm thấy bị giới hạn trong một cách phản ứng duy nhất nữa. Tôi sẽ không nhận lãnh hậu quả của những quyết định hấp tấp nữa. Tôi có thể dành thời gian suy nghĩ về cách phản ứng mà tôi muốn và phản ứng cách nào sẽ có lợi nhất cho mình.

– và –

Tôi có thể tìm được cách phản ứng tốt nhất cho mình trong mọi tình huống. Tôi có thể quyết định ý nghĩa của mọi sự kiện xảy đến với tôi. Tôi có thể quyết định chọn lựa ý nghĩa mà tôi có thể sống với nó – điều giúp tôi nhận thức tốt hơn về mình.

Nếu tôi quyết định ý nghĩa của những tình huống tôi gặp phải, khi đó tôi có thể quyết định cách phản ứng nào tốt nhất cho tôi.

What if ...

THEY PUT SO MUCH PRESSURE ON ME THAT I CAN'T STAND IT?

Then I will have to look within for the courage to address my own needs. I will have to be willing to make a decision on my own behalf. I can choose to confront them or I can remove myself from my situation.

– and –

I may have to find my own limits of what I am able or willing to tolerate. Once I know my limits, I can decide on ways to protect them. I can choose a way that will help me.

Even under extreme pressure, I can look within myself for my limits and find a way to protect them.

Nếu...

HỌ TẠO ÁP LỰC QUÁ LỚN KHIẾN TÔI KHÔNG THỂ CHỊU ĐỰNG NỖI?

Thì có thể tôi sẽ phải tự nhìn lại mình để can đảm chỉ ra những nhu cầu của chính mình. Tôi sẽ phải sẵn sàng đưa ra những quyết định vì lợi ích của chính mình. Tôi có thể lựa chọn đương đầu với chúng hoặc tôi có thể tự giải thoát mình khỏi tình huống đó.

– và –

Có thể tôi sẽ phải tìm ra giới hạn của mình về những gì tôi có thể hoặc sẵn sàng chịu đựng. Một khi đã biết những giới hạn của mình, tôi có thể chọn lựa những cách để không xâm phạm đến chúng. Tôi có thể chọn ra cách nào có lợi cho mình.

Ngay cả dưới áp lực cực lớn, tôi vẫn có thể tìm thấy những giới hạn trong chính mình và tìm cách để không xâm phạm đến chúng.

What if ...

I ACCEPTED MYSELF JUST AS I AM?

Then I would give up the idea that what others think is vitally important. I would listen to the beat of my own drum. I would decide on what is important to me and make sure that happened. I would deal with others' reactions, allowing them a difference of opinion.

– and –

I would choose my own timing and ways - ones that fit me. I would put my own opinion first and take what is useful from what others say. I would guide myself through each situation I faced.

When I accept myself as I am, I am confident in guiding my own actions.

Nếu...

TÔI CHẤP NHẬN BẢN THÂN NHƯ MÌNH VỐN NHƯ THẾ?

Thì tôi có thể xóa bỏ ý nghĩ rằng những điều người khác nghĩ về mình là cực kỳ quan trọng. Tôi sẽ lắng nghe từng nhịp đập của chính mình. Tôi sẽ quyết định điều gì là quan trọng với mình và nỗ lực để đạt được. Tôi sẽ học cách đương đầu với phản ứng của mọi người và chấp nhận những ý kiến khác biệt.

– và –

Tôi sẽ tự quyết định thời điểm và phương pháp nào thích hợp với tôi. Tôi sẽ làm theo nhận định của bản thân trước, đồng thời rút ra những điều bổ ích từ những gì người khác nói. Tôi sẽ tự dẫn dắt mình vượt qua những khó khăn mình phải đối mặt.

Khi tôi chấp nhận bản thân như mình vốn như thế, tôi tự tin định hướng hành động của chính mình.

What if ...

THERE IS NO WAY TO GET WHAT I WANT?

Then I may feel hopeless or helpless or both. I may ask “Why me?” I may also need to look at what I am trying to get and see if it’s really what I want. Or I may have to look at why I gave up trying.

– and –

When I look inside I learn more about me – what I want, what I am willing to do to get it, what is really important to me, what I have done to get what I want. All of these are lessons about me.

I can learn what I need to do next from looking at the times I feel hopeless and helpless.

Nếu...

TÔI KHÔNG THỂ ĐẠT ĐƯỢC ĐIỀU MÌNH MUỐN?

Thì có thể tôi sẽ cảm thấy thất vọng, hay bất lực, hay cả hai. Tôi có thể tự hỏi “sao lại là tôi?”. Tôi cũng có thể nhìn lại điều mình đang cố đạt được để xem đó có phải điều mình thật sự muốn có hay không. Hoặc tôi phải xem tại sao tôi lại bỏ cuộc.

– và –

Khi tôi nhìn vào chính mình, tôi hiểu bản thân nhiều hơn – tôi muốn gì, tôi có thể sẵn sàng làm gì để có nó, điều gì thật sự quan trọng đối với tôi, tôi đã làm gì để có được thứ mình muốn. Đó là những bài học cho tôi biết về bản thân mình.

Tôi có thể biết mình cần phải làm gì bằng cách nhìn lại những lúc mình cảm thấy tuyệt vọng và bất lực.

What if ...

THERE'S A LOT TO DO AND EVERYONE THINKS I OUGHT TO BE DOING IT?

Then I will feel the pressure of both the amount of work and the requests to do the work. I may feel persuaded to take on more than my limits allow. I may allow myself to be talked into doing others' work. I may end up resentful and overwhelmed.

– and –

I have the chance to figure out what my limits are and present what I can do to the group. I can back up my decision by refusing to take on any more than this. I can say to the group, “Here is what I am able to do at this time”

I will not take on any more than I can handle.

Nếu...

CÓ QUÁ NHIỀU VIỆC PHẢI LÀM VÀ MỌI NGƯỜI ĐỀU NGHĨ TÔI PHẢI LÀM NHỮNG VIỆC ĐÓ?

Thì tôi sẽ cảm thấy nặng nề vì cả khối lượng công việc lẫn những yêu cầu thực hiện công việc. Có thể tôi bị thuyết phục nhận nhiều việc hơn khả năng của mình cho phép. Tôi có thể để mình làm cả công việc của người khác. Đến cuối cùng, tôi có thể nổi giận và quá tải.

– và –

Tôi có cơ hội để nhận ra giới hạn của mình đến mức nào và cho mọi người biết tôi có thể làm được những gì. Tôi có thể củng cố cho lựa chọn của mình bằng cách từ chối không nhận nhiều hơn một mức nhất định. Tôi có thể nói với họ: “Đây là những gì tôi có thể làm được lúc này...”.

Tôi sẽ không nhận nhiều việc hơn khả năng của mình.

What if ...

I HAVE NO FREE TIME?

Then I can look at what I have asked myself to do. Is my schedule rigid? Have I scheduled too much? Do I have the habit of scheduling too many things? Do I blame loved ones for the lack of free time in my life?

– and –

What would I choose to do if I had regular free time? Could I stand to do nothing once in a while? Could I really relax? If I were enjoying free time, what would I see myself doing?

Unscheduled time is a healthy part of my life.

Nếu...

TÔI KHÔNG CÓ THỜI GIAN RẺNH?

Thì tôi có thể xem lại những gì mình đã tự bắt buộc mình phải làm. Phải chăng thời gian biểu của tôi quá dày đặc? Tôi đã lên kế hoạch quá nhiều? Tôi có thói quen lên kế hoạch quá nhiều thứ? Tôi có đổ lỗi cho những người tôi yêu thương vì tôi có quá ít thời gian rảnh trong cuộc sống?

– và –

Tôi sẽ làm gì nếu tôi thường xuyên có thời gian rảnh? Liệu tôi có thể chịu đựng được việc thỉnh thoảng không làm gì cả? Tôi có thể thật sự thư giãn không? Nếu tôi tận hưởng thời gian rảnh, tôi sẽ làm gì?

Khoảng thời gian rảnh rồi là một phần tất yếu trong cuộc sống.

What if ...

I HAD FEWER FRIENDS?

Then I may feel a little more lonely. I may miss the parts others have played in my life. I may also have to deal with the time left on my hands when some of my friends no longer fill my time.

– and –

I may find some very interesting parts of myself that I didn't know existed. I may examine the qualities of a good friend and appreciate the friends that are still in my life. I may have more time to accomplish my own goals.

I can recognize true friendship and appreciate its place in my life.

Nếu...

TÔI CÓ ÍT BẠN BÈ HƠN?

Thì tôi có thể sẽ cảm thấy cô đơn hơn một chút. Có thể tôi sẽ nhớ đến vai trò của họ trong cuộc đời tôi. Có thể tôi còn phải đối mặt với khoảng thời gian trống vắng khi không còn bạn bè cùng trải qua những giây phút bên nhau.

– và –

Tôi có thể nhận ra những điều lý thú của bản thân mà tôi chưa từng biết đến. Tôi có thể đánh giá phẩm chất của một người bạn tốt và hài lòng với những người vẫn còn là bạn của tôi. Tôi có thể dành nhiều thời gian hơn để đạt được mục tiêu riêng của mình.

Tôi có thể nhận ra tình bạn chân thành và đón nhận vai trò của nó trong đời mình.

What if ...

THEY ACT LIKE MY OPINIONS DON'T COUNT?

Then I am likely to feel ignored and overlooked. I may feel hurt and say, “What’s wrong with me?” I may feel my views are unimportant and ignore my own opinions as others do. I am likely to feel sad and bitter.

– and –

Instead I can stand my ground. I can treat my opinions with great importance. I can offer them no matter what the reaction. I can decide that others’ reactions do not determine my actions. I can stand behind what I believe.

I choose to honor my opinions and stand behind them with my actions.

Nếu...

HỌ KHÔNG HỀ TÔN TRỌNG Ý KIẾN CỦA TÔI?

Thì tôi sẽ cảm thấy như mình bị làm ngơ và khinh thường. Tôi có thể bị tổn thương và nói: “Tôi đã làm gì sai?”. Tôi có thể cảm thấy quan điểm của mình quá tầm thường và bỏ qua ý kiến của chính mình như mọi người. Có lẽ tôi sẽ cảm thấy cay đắng và đau buồn.

– và –

Thay vì vậy, tôi có thể giữ vững lập trường. Tôi có thể tự cho ý kiến của mình là vô cùng quan trọng. Tôi có thể nêu lên ý kiến của mình, dù cho phản ứng của mọi người có thể nào chẳng nữa. Tôi có thể bảo đảm rằng phản ứng của người khác không ảnh hưởng đến hành động của tôi. Tôi quyết tâm bảo vệ những gì tôi tin tưởng.

Tôi sẽ nêu ý kiến của mình và hành động để bảo vệ nó.

What if ...

I DON'T KNOW WHAT TO DO WHEN I AM SAD?

Then I might feel lost, especially if I am prone to think that I ought to do something. I may try things that cover up the sadness or make it feel as if it has gone away. Or I may want to run from it. I have many choices.

– and –

I can choose to see sadness as a normal part of life. I can choose to do nothing and just let my sadness run its course. Or I can feel my sadness and act upon my feelings as they arise. Expressing my sadness in a safe way is a healthy thing to do. I may ask for help.

When I honor my feelings of sadness, I allow myself to be truly human.

Nếu...

TÔI KHÔNG BIẾT LÀM GÌ KHI MÌNH BUỒN CHÁN?

Thì có thể tôi sẽ cảm thấy lạc lõng, nhất là khi tôi có khuynh hướng cho rằng mình phải làm gì đó. Có thể tôi sẽ thử làm những việc che đậy nỗi buồn hay khiến mình có cảm giác như chúng đã tan biến. Hoặc có thể tôi sẽ trốn tránh chúng. Tôi có rất nhiều lựa chọn.

– và –

Tôi có thể đón nhận nỗi buồn như một phần rất bình thường của cuộc sống. Tôi có thể không làm gì cả và để mặc cho nỗi buồn của mình diễn ra một cách tự nhiên. Hoặc tôi có thể cảm nhận nó và hành động theo cảm xúc khi nó trỗi dậy. Bộc lộ nỗi buồn một cách có kiểm soát là một việc nên làm. Tôi còn có thể nhờ đến sự giúp đỡ của mọi người.

Khi tôi trân trọng cảm xúc buồn bã của mình, tôi khiến mình thật sự là người.

What if ...

I WORKED ON MY HOPES AND DREAMS?

Then it might mean I would have to leave the business of the world around me. It might mean that I would have to break new ground. I might venture into the unknown and feel very scared of what I find there. I might have to rely on my wits to provide for my needs. I might have to give up the security of others' control over parts of my life.

– and –

Working on my hopes and dreams may mean I find a new inner strength and a new meaning for myself. I may find what is natural to me in work and in relationships. I may find that when work on hopes and dreams, the power of the universe gets behind me as a resource.

Working on my hopes and dreams draws out my natural strength, talent and ability. The power of the universe gets behind me to help.

Nếu...

TÔI NỖ LỰC VÌ HY VỌNG VÀ MƠ ƯỚC CỦA MÌNH?

Thì điều đó có thể đồng nghĩa với việc tôi phải bỏ qua việc đang diễn ra quanh mình. Điều đó có thể là tôi phải tạo bước đột phá. Tôi có thể liều lĩnh lao vào một lĩnh vực mình chưa biết và cảm thấy sợ hãi trước những gì mình đón nhận. Có thể tôi phải dựa vào sự sắc bén của mình để mang lại những thứ cần thiết. Có thể tôi sẽ phải vượt qua sự khống chế của người khác đối với một phần cuộc sống của mình.

– và –

Nỗ lực vì hy vọng và ước mơ có thể là tôi sẽ có được sức mạnh tinh thần và ý nghĩa cuộc sống hoàn toàn mới. Tôi có thể nhận ra thiên hướng bẩm sinh của mình trong công việc và trong các mối quan hệ là gì. Tôi có thể nhận ra rằng khi nỗ lực vì hy vọng và mơ ước, sức mạnh của cả vũ trụ sẽ tuôn chảy không ngừng trong tôi.

Nỗ lực vì hy vọng và ước mơ sẽ bộc lộ hết sức mạnh, tài năng và năng lực bẩm sinh của tôi. Sức mạnh của cả vũ trụ sẽ luôn hỗ trợ phía sau tôi.

What if ...

I AM IN TOO MUCH PAIN TO THINK CLEARLY?

Then I may be forced to stop thinking about my situation for a while. Or I may have to give up trying to change the current situation and begin accepting what is happening to me.

– and –

I can take a rest from trying to solve everything thinking. I can open myself to answers that come in other ways. I can learn to wait and use waiting period to rest from my usual approach that causes me pain.

In painful times I can trust myself to wait for answers in new ways. I can rest from having to solve it all.

Nếu...

TÔI QUÁ ĐAU ĐỚN ĐẾN NỖI KHÔNG SUY NGHĨ ĐƯỢC SÁNG SUỐT?

Thì có thể tôi sẽ phải cố không suy nghĩ về chuyện đau buồn đó của mình một thời gian. Nếu không, tôi sẽ phải từ bỏ ý muốn thay đổi hiện trạng và bắt đầu chấp nhận những điều diễn ra quanh mình.

– và –

Tôi có thể nghỉ ngơi, không cố gắng suy nghĩ để giải quyết mọi vấn đề nữa. Tôi có thể cởi mở đón nhận những đáp án xuất hiện theo những cách khác. Tôi có thể học được cách chờ đợi và sử dụng thời gian chờ đợi ấy để giải thoát chính mình khỏi cách suy nghĩ khiến tôi đau đớn.

Vào những lúc đau khổ, tôi có thể tin vào bản thân mình, chờ đợi câu trả lời theo những cách khác. Tôi có thể thoát khỏi áp lực phải giải quyết tất cả.

What if ...

EVERYONE GETS THE WRONG IDEA ABOUT ME?

Then in their presence, I will probably feel some discomfort. I will feel that their reactions to me are strange. My energy could easily get tied up in their ideas instead of where I want it to be.

– and –

I can choose to confront those persons whose ideas about me are wrong or I can ignore their reactions. Or I can look at my own actions to see if I contributed to their wrong ideas about me. Or I can let them have their ideas, right or wrong, and focus on whatever interests me instead.

When others have the wrong idea about me, I can choose the right action that best suits me.

Nếu...

MỌI NGƯỜI HIỂU SAI VỀ TÔI?

Thì trước mặt họ, có thể tôi sẽ cảm thấy khó chịu. Tôi sẽ cảm thấy phản ứng của họ dành cho mình là rất lạ lùng. Công sức của tôi bỏ ra sẽ dễ dàng bị bó hẹp trong những điều họ nghĩ thay vì đạt được cái tôi muốn.

– và –

Tôi có thể đương đầu với những người có ý nghĩ sai lầm về tôi hoặc tôi có thể mặc kệ phản ứng của họ. Hoặc tôi có thể xem lại hành động của mình để xem tôi có làm gì khiến họ có những ý nghĩ sai lầm về tôi hay không. Hoặc tôi có thể cứ để mặc họ nghĩ đúng hay sai cũng được, và thay vào đó tôi sẽ chú trọng vào những gì tôi quan tâm.

Khi người khác nghĩ sai về tôi, tôi có thể chọn hành động phù hợp với mình.

What if ...

I HAD A GOOD DAY?

Then I might have to admit that it's possible to have one. I might have another one. I might notice from this that I pay more attention to what goes wrong than I do to what goes right in my life.

– and –

Noticing what goes right takes practice. Am I willing to look at what goes right or what I enjoy? I will notice also that paying attention to what goes well also invites me to be grateful.

Gratitude is the state of mind that comes from paying attention to what goes right in my life.

Nếu...

TÔI CÓ MỘT NGÀY TỐT LÀNH?

Thì có thể tôi phải thừa nhận rằng điều đó hoàn toàn có thể xảy ra. Có thể tôi sẽ có một ngày khác nữa. Nhờ đó, tôi có thể nhận ra rằng tôi đã quá chú ý đến những rắc rối trong cuộc sống hơn là những điều tốt đẹp vẫn diễn ra.

– và –

Chúng ta phải tập luyện để nhận ra những điều suôn sẻ. Liệu tôi đã sẵn sàng nhận ra những điều suôn sẻ hay những việc tôi yêu thích chưa? Tôi cũng nhận ra rằng chú ý đến những điều tốt đẹp còn mang lại cho tôi cảm giác biết ơn cuộc sống.

Biết ơn là một trạng thái tinh thần có được từ sự chú ý đến những điều tốt đẹp trong cuộc sống.

What if ...

I WORK TOO HARD AND MY HEALTH SUFFERS?

Then the state of my health is my cue to change my work habits. I may have to work less, accept less pay, take a different job or ask for some relief. Each of these arrangements can cause me some discomfort. I can ask myself how much I value my own health.

– and –

Once I know the value of my own health, I can outline the steps I need to take to secure the level of health I find acceptable. I can restructure my work to support my idea of good health. I can ask others to help me as I begin healthier, new habits.

I choose new habits of good health that suit me. I can change my life to achieve a healthier lifestyle.

Nếu...

TÔI LÀM VIỆC QUÁ MỨC VÀ BỊ TỔN HẠI SỨC KHỎE?

Thì trạng thái sức khỏe của tôi là dấu hiệu cho thấy tôi cần phải thay đổi thói quen làm việc của mình. Có thể tôi phải làm việc ít hơn, chấp nhận thu nhập thấp hơn, chuyển sang một công việc khác hoặc yêu cầu được giảm bớt công việc. Mỗi sự điều chỉnh trên có thể khiến tôi ít nhiều cảm thấy khó chịu. Tôi có thể tự hỏi lòng xem tôi xem trọng sức khỏe của mình đến mức nào.

– và –

Một khi tôi nhận ra giá trị sức khỏe của mình, tôi có thể vạch ra kế hoạch, những bước tôi phải làm để bảo đảm cho sức khỏe ở một mức chấp nhận được. Tôi có thể tổ chức lại công việc để đạt được sức khỏe mà tôi cho là tốt. Tôi có thể nhờ đến sự giúp đỡ của người khác khi tôi bắt đầu những thói quen mới có lợi hơn cho sức khỏe.

Tôi chọn những thói quen mới có lợi cho sức khỏe và phù hợp với mình. Tôi có thể thay đổi để có nếp sống có lợi cho sức khỏe hơn.

What if ...

THERE IS NOT ENOUGH TIME, MONEY AND LOVE?

Then I feel insecure, as if I must grab what I can when I can get it. I must crush others or be jealous of their dreams and achievements because there is not enough time, money and love to go around.

– and –

I can also decide where my idea of “noThaving enough” came from. What needs did I lack earlier in my life? I can look at ways to meet those needs now. Jealousy is a clue to my lack of something.

I can challenge each lack in my life as it comes up for me.

Nếu...

TÔI THIẾU THỜI GIAN, TIỀN BẠC VÀ TÌNH YÊU?

Thì tôi sẽ cảm thấy bất an, như thể tôi phải tóm lấy chúng ngay khi tôi có được. Tôi phải giành giật với mọi người hoặc cảm thấy ghen tị với mơ ước và những thành tựu của họ vì không đủ thời gian, tiền bạc và tình yêu.

– và –

Tôi cũng có thể xem lại ý nghĩ “không đủ” ấy xuất phát từ đâu. Trước đây, cuộc sống của tôi còn điều gì cần phải đáp ứng? Giờ đây tôi sẽ tìm cách đáp ứng những nhu cầu đó. Ganh tị là dấu hiệu cho biết tôi đang thiếu thứ gì đó.

Tôi có thể đương đầu với mỗi sự thiếu thốn khi chúng xuất hiện trong đời tôi.

What if ...

I REALIZED THAT I COULD CREATE MY LIFE AS I WANTED TO EACH DAY?

Then I would know that I was responsible for my decisions and I would put great thought into every day. I would probably give up complaining about the events in my life.

– and –

I would see how my thoughts influence my actions. I would feel gratitude more often, and I would choose what supports my higher good.

Creating my life each day leads me to gratitude and supports my higher good.

Nếu...

TÔI NHẬN RA RẰNG MỖI NGÀY MÌNH ĐỀU CÓ THỂ TỰ VIẾT NÊN CUỘC ĐỜI NHƯ MÌNH MONG MUỐN?

Thì tôi sẽ biết rằng tôi phải chịu trách nhiệm về những quyết định của mình và mỗi ngày tôi sẽ suy nghĩ thật kỹ khi quyết định. Có thể tôi sẽ thôi than phiền về những sự việc xảy ra trong cuộc sống.

– và –

Tôi sẽ xem suy nghĩ của mình ảnh hưởng đến hành động như thế nào. Tôi sẽ cảm thấy biết ơn nhiều hơn và tôi sẽ quyết định điều gì mang đến nhiều điều tốt đẹp hơn cho mình.

Tự viết lên cuộc đời mình mỗi ngày giúp tôi biết ơn cuộc sống và mang đến nhiều điều tốt đẹp hơn.

What if ...

THERE ARE NO OPPORTUNITIES OPEN TO ME NOW?

Then I may feel overlooked or left out. I may resent others who do have these opportunities. I may shut myself off to other opportunities that are available. I may choose self-pity as a way to cope.

– and –

Just as easily I can look for other doors that are open for me. I can explore what is behind these doors. I can choose to trust that I will find something that suits me or that I will be given a new understanding of my situation.

If doors close for me I can find others that are open for my exploration.

Nếu...

TÔI KHÔNG CÒN CƠ HỘI NÀO NỮA?

Thì có thể tôi sẽ cảm thấy bị khinh rẻ hoặc bỏ rơi. Tôi có thể thù ghét những người đã có được những cơ hội đó. Tôi có thể khép lại những cơ hội khả thi khác dành cho mình. Có thể tôi sẽ chọn cách tự khóc thương cho mình để đương đầu với chuyện này.

– và –

Tôi cũng có thể dễ dàng tìm kiếm những cánh cửa khác mở ra với mình. Tôi có thể khám phá điều gì sau những cánh cửa ấy. Tôi có thể tin rằng mình sẽ tìm thấy điều xứng đáng với mình hoặc tôi sẽ hiểu rõ hơn về tình cảnh hiện tại của mình.

Nếu một cơ hội khép lại, tôi có thể tìm những cánh cửa khác để khám phá.

What if ...

I CHANGE MY GOAL IN THE MIDDLE OF TRYING TO REACH ANOTHER GOAL?

Then I may have to look at how each goal fits with me. I may change goals because one fits better than the other or because I am afraid I can't reach the goal I really want.

– and –

I can grow from examination of conflicting goals. I can decide which goal supports me better and which goal I can more fully support. I can look at the advantages and disadvantages of each. I will know the proper fit for me when I see it.

I see and set a goal that fits me, and I also know when it is time to change.

Nếu...

TÔI THAY ĐỔI MỤC TIÊU TRONG KHI ĐANG THEO ĐUỔI MỘT MỤC TIÊU KHÁC?

Thì có thể tôi phải xem lại mỗi mục tiêu đó phù hợp với mình như thế nào. Tôi có thể thay đổi mục tiêu vì có một cái thích hợp với tôi hơn cái kia hoặc vì tôi sợ mình không thể đạt được mục tiêu mà mình thật sự mong muốn.

– và –

Tôi có thể trưởng thành nhờ xem xét những mục tiêu mâu thuẫn nhau. Tôi có thể xem mục tiêu nào có lợi cho mình hơn và tôi có thể theo đuổi mục tiêu nào hơn. Tôi có thể đánh giá những thuận lợi và khó khăn của mỗi mục tiêu. Tôi sẽ biết cái nào phù hợp với tôi hơn khi tôi nhận ra những điều đó.

Tôi nhận ra và đặt những mục tiêu phù hợp với mình, nhờ đó tôi biết khi nào cần thay đổi.

What if ...

OTHERS GET ALONG BETTER WITH EACH OTHER THAN THEY DO WITH ME?

Then I may feel left out or assume that something is wrong with me. I may think I have a personality flaw that others are reacting to. I may withdraw or try harder to “fit in.”

– and –

I can look at what the others have in common with each other and see if that is important to me. I can take myself out of the scene to look at what is going on around me to see if I even want to be there. I can approach others one-on-one and sort out the persons I wish to be with. I can ask myself if I want to fit in or if I want to look for other places where I feel I fit in better.

When I find I don't fit in, I let go of assumptions that there is something wrong with me.

Nếu...

MỌI NGƯỜI HÒA THUẬN VỚI NHAU HƠN LÀ VỚI TÔI?

Thì có thể tôi sẽ cảm thấy bơ vơ lạc lõng hoặc cho rằng mình có gì đó không bình thường. Có thể tôi sẽ nghĩ rằng tôi có một khiếm khuyết nào đó khiến mọi người trở nên như thế. Có thể tôi sẽ thu mình lại hoặc cố gắng hơn để hòa nhập.

– và –

Tôi có thể xét xem mọi người có điểm gì chung với nhau và xem điều đó đối với tôi có quan trọng không. Tôi có thể khách quan nhìn lại những gì đang diễn ra quanh mình để xem liệu mình có muốn hòa nhập với họ hay không. Tôi có thể tiếp cận từng người một và chọn ra những người mình muốn ở bên cạnh. Tôi có thể tự vấn xem mình có muốn hòa nhập không hay mình muốn tìm kiếm một nơi nào khác mà mình cảm thấy phù hợp hơn.

Khi tôi nhận ra tôi không hòa nhập, tôi không tự cho rằng mình có điều gì đó không bình thường.

What if ...

I CAN NEVER FIND THE RIGHT CAREER/JOB FOR ME?

Then I can explore what to do in a number of ways. I can try many jobs to see what I like. I may end up liking the variety, and I may jobs often enough to keep me interested in my work.

– and –

I may ask for help from a professional who can look at my abilities and interests. I can put together plans for getting other jobs or training that I want.

I give myself the final say on any decision I make about the work I do. I can learn valuable lessons from all the work I do.

Nếu...

TÔI KHÔNG THỂ TÌM RA NGHỀ NGHIỆP THÍCH HỢP VỚI MÌNH?

Thì tôi có thể tìm hiểu điều nên làm bằng nhiều cách. Tôi có thể thử thật nhiều công việc khác nhau để xem mình thích gì. Có thể cuối cùng điều tôi thích là sự đa dạng và tôi có thể thay đổi công việc thường xuyên đủ để giữ cho mình luôn cảm thấy hứng thú trong công việc.

– và –

Tôi có thể nhờ đến sự hỗ trợ của một chuyên gia, một người có thể nhận ra năng lực và niềm đam mê của tôi. Tôi có thể kết hợp những kế hoạch với nhau để làm được những công việc khác hoặc rèn luyện cho việc mà tôi thích.

Tôi là người quyết định cuối cùng trong việc lựa chọn công việc mình sẽ làm. Tôi có thể học được nhiều bài học giá trị trong tất cả những việc mình làm.

What if ...

THE PEOPLE I BELIEVE IN MAKE BIG MISTAKES?

Then I may feel severely disappointed and lose faith in my own beliefs. I may lose trust in those closest to me and question others who care me as well. I may have to trim my expectations of these persons.

– and –

I may also come to see them as human beings and capable of errors – large and small. I can also remember my own errors as evidence that this is a common condition. I can regain trust over time and with reasonable expectations.

Seeing myself and others as humans allows for trust, error and reasonable expectations.

Nếu...

NGƯỜI TÔI TIN TƯỞNG LẠI PHẠM MỘT SAI LẦM NGHIÊM TRỌNG?

Thì có thể tôi sẽ cảm thấy thất vọng nặng nề và không còn tin tưởng vào chính niềm tin của mình. Tôi có thể mất đi sự tin tưởng vào những người thân cận nhất và nghi ngờ cả những người quan tâm đến mình. Có thể tôi sẽ phải thu hẹp sự mong mỏi của mình về họ.

– và –

Có thể tôi cũng sẽ nhận ra họ chỉ là con người và có thể phạm sai lầm – lớn và nhỏ. Tôi cũng có thể nhớ lại những sai lầm của chính mình như một bằng chứng cho thấy việc đó là hết sức bình thường. Dần dần tôi có thể tìm lại niềm tin với một sự kỳ vọng hợp lý.

Nhận ra bản thân và mọi người chỉ là người bình thường cho phép ta tin tưởng, phạm sai lầm và có những kỳ vọng vừa phải.

What if ...

I COULD NOT STOP WORRYING?

Then I could look at how worrying fills my time and what I could be doing instead. I could let what I worry about guide me to the right action in my situation. I could list ways out of my situation that come to me as I worry.

– and –

I may learn the affects of too much worry on me. I can also look at what helps me to finally stop worrying; whatever it is may be the clue to get my worrying under control.

I can study the way I let go of worry to help me reduce my worries on a regular basis.

Nếu...

TÔI KHÔNG THỂ THÔI LO LẮNG?

Thì tôi có thể nhìn lại xem sự lo lắng lấy đi bao nhiêu thời gian của tôi, và thay vào đó tôi có thể làm được những gì. Tôi có thể khiến những điều tôi lo lắng dẫn dắt mình đến hành động đúng đắn trong tình huống đó. Tôi có thể liệt kê ra những cách vượt qua hoàn cảnh khiến tôi lo lắng.

– và –

Tôi có thể nhận ra tác động của việc quá lo lắng. Tôi cũng có thể tìm xem rốt cuộc điều gì giúp tôi thôi lo lắng, dù cho đó là điều gì thì chúng cũng giúp tôi kiểm soát được nỗi lo âu trong lòng.

Tôi có thể học cách dẹp bỏ âu lo để giúp mình giảm bớt những lo toan thường xuyên.

What if ...

I HAVE TO WAIT LONGER THAN I PLANNED TO REACH MY GOAL?

Then I am likely to feel impatient and a sense of “it will never get there.” I may want to rush through all the steps to get to my goal.

– and –

As I wait longer than I want for my goal, I can take the extra time to study aspects related to my goal. I can make good use of the extra time. I can explore issues that will add to the final goal. I can tell myself “one day at a time.”

I will arrive at my final goal at the right time for me. Delays in reaching my goals offer me chances to learn other things.

Nếu...

TÔI PHẢI CHỜ ĐỢI LÂU HƠN DỰ ĐỊNH ĐỂ ĐẠT ĐẾN MỤC TIÊU?

Thì có thể tôi sẽ cảm thấy mất kiên nhẫn và cảm thấy “điều đó sẽ không thể xảy ra”. Có thể tôi sẽ muốn đốt cháy giai đoạn để đạt được mục tiêu.

– và –

Khi tôi phải chờ đợi mục tiêu của mình lâu hơn, tôi có thể dùng khoảng thời gian thêm vào đó để nghiên cứu những khía cạnh liên quan đến mục tiêu của mình. Tôi có thể sử dụng khoảng thời gian dư ra đó một cách có ích. Tôi có thể khám phá những vấn đề bổ sung cho mục tiêu cuối cùng. Tôi có thể tự nhủ: “từng ngày một”.

Tôi sẽ đạt đến mục tiêu cuối cùng vào thời điểm thích hợp. Những trở ngại trong việc đạt được mục tiêu cho tôi cơ hội để học thêm nhiều điều khác.

What if ...

MY CHILDREN EXPECT ME TO DO EVERYTHING FOR THEM?

Then I may have contributed to this idea. I may end up exhausted or in poor health if I choose to do everything for my children.

– and –

I can examine my role in their need for me to do everything for them. I can change what I need to change so they can learn what is needed in ways that make sense to them.

I can look at the role I take with my children and decide how much help I need to offer.

Nếu...

CON CÁI TÔI MUỐN TÔI LÀM MỌI THỨ CHO CHÚNG?

Thì hẳn là do tôi đã góp phần tạo nên chuyện này. Nếu tôi muốn làm mọi thứ cho các con thì cuối cùng tôi sẽ kiệt sức hoặc suy giảm sức khỏe.

– và –

Tôi có thể xem lại vai trò của mình trong việc chúng cần tôi làm mọi thứ cho chúng. Tôi có thể thay đổi những điều tôi cần thay đổi để chúng có thể học được điều chúng cần bằng những cách dễ hiểu đối với chúng.

Tôi có thể xem lại vai trò của mình đối với các con và xem tôi cần hỗ trợ chúng đến mức nào.

What if ...

I TRUST TOO MUCH AND THEN PAY FOR IT LATER?

Then I will feel disappointed, let down and hurt. I may feel angry and vengeful.

– and –

I can see if I trust too quickly, possibly from a long ignored emotional need. I can look at the times when trust worked well for me to determine how to begin trusting again.

I assess the ways I trust to determine what has worked for me. I try these ways and discard the ones that do not work.

Nếu...

ÔI PHẢI TRẢ GIÁ CHO ĐIỀU MÌNH RẤT TIN TƯỞNG?

Thì tôi sẽ cảm thấy thất vọng, hụt hẫng và đau khổ. Tôi có thể cảm thấy giận dữ và hận thù.

– và –

Tôi có thể xem lại mình có quá dễ tin hay không, có thể là do nhu cầu tình cảm đã bị bỏ mặc quá lâu. Tôi có thể nhìn lại những lúc niềm tin thật sự có ích để quyết định làm thế nào để tin tưởng trở lại.

Tôi xem lại cách mình tin tưởng để xem điều gì có ích cho tôi. Tôi sẽ lại làm như thế và loại bỏ những cách không hiệu quả.

What if ... I FAIL A LOT?

Then I may feel “I am the failure.” I may compare myself to those who do not appear to be failing. I may come to see failure as part of my personality.

– and –

I can choose to see failures as steps to success. I can look for the lesson in each failure. I can choose to be guided by an inner sense that something more important than a series of failures is happening. I can look for the process running through it.

I can look at failure as important information to my process of living.

Nếu... TÔI THẤT BẠI QUÁ NHIỀU?

Thì có thể tôi cảm thấy “mình là kẻ thất bại”. Có thể tôi sẽ so sánh mình với những người có vẻ như không thất bại bao giờ. Có thể dần dần tôi sẽ cảm thấy như thất bại là một phần nhân cách của mình.

– và –

Tôi có thể xem thất bại như những nấc thang dẫn đến thành công. Tôi có thể rút ra những bài học trong mỗi lần thất bại. Tôi có thể để cho linh tính mách bảo rằng có điều gì đó quan trọng hơn một chuỗi thất bại đang diễn ra. Tôi có thể tìm kiếm một phương pháp để vượt qua thất bại.

Tôi có thể xem thất bại như những thông tin quan trọng cho quá trình sống của mình.

What if ...

I LOSE A PART OF MY BODY TO DISEASE?

Then I will likely experience shock, denial and anger. I can allow myself these expected feelings. They are a natural reaction. I may feel myself move in and out of them.

– and –

I may grow to accept, even conquer what has happened to me. These are choices that I have. I can look for new meaning in my life and let my wounded past guide the way. I can choose a new meaning for this event. I can refuse to be limited by physical appearance.

I can always find new meaning for myself, regardless of my circumstances.

Nếu...

TÔI MẮC BỆNH VÀ MẤT ĐI MỘT PHẦN THÂN THỂ?

Thì có lẽ tôi sẽ bị sốc nặng, đau đớn và giận dữ. Tôi có thể nuông chiều những cảm xúc này của mình. Đó là phản ứng tự nhiên. Có thể tôi sẽ thấy mình cứ lặp đi lặp lại cảm giác ấy.

– và –

Tôi có thể chấp nhận, thậm chí vượt qua những gì đã xảy đến với mình. Đó là những lựa chọn của tôi. Tôi có thể tìm kiếm ý nghĩa khác cho cuộc đời mình và để quá khứ đau thương dẫn lối cho mình. Tôi có thể quyết định ý nghĩa của việc này. Tôi không muốn bị ràng buộc bởi hình thức cơ thể.

Tôi có thể luôn tìm ra ý nghĩa mới cho chính mình dù hoàn cảnh có thế nào chẳng nữa.

What if ...

I DON'T KNOW HOW TO START A CONVERSATION WITH OTHERS?

Then I may feel really uncomfortable in a place or in a crowd. I may feel awkward desire others to do my part in conversation. I may withdraw if they do not help me out.

– and –

I have the chance to learn a new way of being with others by just listening at first. I can listen how others begin to talk with each other. I can use these ways to start and choose conversations that fit me. I can also look at the few times I have started conversations successfully remember what I did to make them happen.

In a new or strange situation, I can begin conversations more easily by using what worked for me before or listening to others.

Nếu...

TÔI KHÔNG BIẾT CÁCH BẮT CHUYỆN VỚI NGƯỜI KHÁC?

Thì có thể tôi sẽ cảm thấy thật sự không thoải mái trước đám đông hay chỗ đông người. Có thể tôi sẽ cảm thấy lúng túng, muốn mọi người gánh luôn vai trò của mình trong việc trao đổi. Có thể tôi sẽ rút lui nếu họ không giúp tôi.

– và –

Tôi có cơ hội học cách ở bên cạnh mọi người, trước tiên chỉ bằng cách lắng nghe. Tôi có thể lắng nghe cách mọi người bắt chuyện với nhau. Tôi có thể dùng những cách đó để bắt chuyện và chọn những đề tài trò chuyện phù hợp với mình. Tôi cũng có thể xem lại những lúc hiếm hoi tôi bắt chuyện thành công và nhớ lại mình đã làm gì để thực hiện được điều đó.

Trong một tình huống mới mẻ hay xa lạ, tôi có thể bắt chuyện dễ dàng hơn bằng cách sử dụng những điều mình đã từng áp dụng thành công hoặc lắng nghe người khác trò chuyện.

What if ...

I HAVE AN ANXIETY ATTACK?

Then I may be embarrassed or unable to cope with my surroundings for a short period of time. I may have to rely on others for help. I may need to find the source of the anxiety.

– and –

I can learn from the moments of anxiety. I can learn what needs healing in me. I can try to understand the source of the anxiety and what I can do about it. I have the opportunity to learn to make myself feel more safe.

Moments of anxiety offer me the opportunity to figure out how to make myself feel safe.

Nếu...

TÔI CẢM THẤY BẤT AN?

Thì có thể tôi sẽ thấy bối rối và không thể đương đầu với mọi thứ xung quanh trong một khoảng thời gian. Có thể tôi sẽ cần đến sự giúp đỡ của người khác. Có thể tôi phải tìm ra nguyên nhân của sự bất an ấy.

– và –

Tôi có thể học hỏi từ những giây phút bất an ấy. Tôi có thể biết được tôi cần điều chỉnh điều gì. Tôi có thể cố gắng tìm hiểu căn nguyên của nỗi băn khoăn ấy và tôi có thể làm những gì để giải quyết chuyện đó. Tôi có cơ hội tìm hiểu để mình cảm thấy an toàn hơn.

Những giây phút bất an cho tôi cơ hội để khám phá cách khiến bản thân cảm thấy an toàn.

What if ... I GEThURT?

Then I will know pain. I will feel down – physically, mentally or emotionally – for a while. I may have to rely on help from others.

– and –

I have the chance to learn how to protect myself better in the future. I can understand myself, my needs and what is important to me. I can begin practicing the self-care that I need now.

Getting hurt teaches me how I need to care for myself. When I am hurt I set boundaries that protect myself.

Nếu... TÔI BỊ TỔN THƯƠNG?

Thì tôi sẽ biết đau. Tôi sẽ cảm thấy suy sụp – về thể chất, tinh thần hay cảm xúc – trong một thời gian. Có thể tôi sẽ cần đến sự giúp đỡ của mọi người.

– và –

Tôi có cơ hội học cách bảo vệ mình tốt hơn trong tương lai. Tôi có thể hiểu mình, hiểu những nhu cầu của mình và điều gì là quan trọng đối với mình. Ngay lúc này tôi có thể áp dụng cách tự chăm sóc mà tôi cần.

Bị tổn thương dạy tôi cách tôi cần tự chăm sóc mình. Khi bị tổn thương, tôi đặt ra những giới hạn để tự bảo vệ mình.

What if ...

I CAN'T BELIEVE IN MYSELF ENOUGH?

Then I will feel a longing to be what I can be. I will long to know myself at the deepest level – to know my purpose, my place and where I fit in.

– and –

I can learn to believe in myself. I can give myself the understanding and the room to grow in self-belief. I can acknowledge where I am coming from and why my self-belief is low. I can discover habits that I already have indicating a belief in myself. I can expand on these habits to gain more confidence in myself and even more good habits.

I have the chance to believe in myself more. I can learn to believe in myself. I can make this a habit.

Nếu...

TÔI KHÔNG THỂ TIN TƯỞNG VÀO CHÍNH MÌNH?

Thì tôi sẽ cảm thấy khao khát muốn trở thành người tôi có thể hóa thân. Tôi sẽ khao khát muốn hiểu bản thân mình một cách sâu sắc nhất - hiểu được mục đích, vai trò và cương vị phù hợp với mình.

– và –

Tôi có thể học cách tự tin vào chính mình. Tôi có thể tự cho mình sự thấu hiểu và môi trường để phát triển niềm tin vào bản thân. Tôi có thể nhận thức mình từ đâu đến và tại sao niềm tin vào bản thân lại thấp như vậy. Tôi có thể khám phá những thói quen mà mình có, những thói quen cho thấy niềm tin vào bản thân. Tôi có thể mở rộng những thói quen đó để có thể tự tin hơn và thậm chí có thêm những thói quen tốt.

Tôi có cơ hội để tin tưởng hơn vào bản thân. Tôi có thể học cách tin vào bản thân. Tôi có thể biến điều đó thành một thói quen.

What if ...

I WAITED TILL THE LAST MINUTE TO DO THE REALLY IMPORTANT THINGS?

Then I may be faced with tension and anxiety that goes along with the last minute before important events. I may feel that others are pressuring me to do things their way. I may also feel very nervous with the demands of others and the demands on my time. Conflict may result.

– and –

I may decide that the last minute is the best way for me. I may decide that the pressure is what I need to get important tasks done. I may also decide to try a different way to see if it is better for me. The choice and the consequences are both mine.

The timing of doing things is quite up to me.

Nếu...

TÔI ĐỢI ĐẾN PHÚT CUỐI MỚI THỰC HIỆN ĐIỀU THỰC SỰ QUAN TRỌNG?

Thì có thể tôi sẽ đối mặt với sự căng thẳng và lo lắng xuất hiện vào phút cuối trước những sự kiện quan trọng. Có thể tôi sẽ cảm thấy mọi người đang thúc ép tôi phải thực hiện mọi việc theo cách của họ. Có thể tôi còn cảm thấy rất căng thẳng trước đòi hỏi của mọi người và nhu cầu về thời gian của mình. Kết quả có thể là xung đột.

– và –

Có thể tôi cho rằng phút cuối cùng là phù hợp nhất cho mình. Có thể tôi cho rằng áp lực là thứ tôi cần để thực hiện nhiệm vụ quan trọng. Cũng có thể tôi muốn thử một cách khác để xem nó có phù hợp hơn với mình không. Lựa chọn và những hệ quả của nó đều phụ thuộc vào tôi.

Sự tính toán thời gian để thực hiện một việc nào đó hoàn toàn phụ thuộc vào tôi.

What if ...

I HAVE TOO MANY PROBLEMS ALL AT ONCE?

Then I may feel overwhelmed and withdrawn from others. I may feel unsafe and want others to take care of me. I may give up on my own ability to take care of myself. I may become bitter.

– and –

I have the chance to feel what I feel and then little by little organize a response to my problems. I can let go of the need to fix them all. I can ask for help and work with others to help myself.

I can handle many problems if I approach them in an orderly manner.

Nếu...

TÔI GẶP QUÁ NHIỀU KHÓ KHĂN CÙNG MỘT LÚC?

Thì tôi có thể cảm thấy choáng ngợp và lùi bước trước những thứ khác. Có thể tôi sẽ cảm thấy nguy hiểm và muốn mọi người quan tâm hơn đến mình. Có thể tôi sẽ không màng đến khả năng tự chăm sóc bản thân. Có thể tôi sẽ trở nên gắt gỏng.

– và –

Tôi có cơ hội để cảm nhận cảm xúc của mình và rồi dần dần thu xếp cách giải quyết những vấn đề đó từng chút một. Tôi có thể phá bỏ nhu cầu giải quyết tất cả những vấn đề đó. Tôi có thể nhờ đến sự giúp đỡ và chung sức với mọi người để giúp đỡ bản thân mình.

Tôi có thể giải quyết nhiều vấn đề nếu tôi giải quyết chúng một cách có thứ tự.

What if ...

I FEAR LOSING THE HAPPINESS I'VE FOUND?

Then I may live in fear some or all of the time. I may feel I cannot trust what others say or what I feel because I will lose the happiness I've found anyway. I may feel that I cannot make any changes to eliminate my fear.

– and –

I can look at the origins of this fear. I can ask myself what events in my past are still influencing me. I can recall and think about both the fears and the happiness in my past. I can accept that both happiness and sadness are natural parts of life. I can figure out what to do with both.

I accept happiness and sadness as natural parts of my life. I choose to work through the fear of either one.

Nếu...

TÔI SỢ MẤT ĐI NIỀM VUI MÌNH ĐÃ CÓ?

Thì có thể thỉnh thoảng tôi sẽ phải sống trong sợ hãi, hoặc luôn luôn là vậy. Có thể tôi cảm thấy không thể tin vào những gì người khác nói hay những điều mình cảm nhận được vì dù thế nào tôi cũng sẽ mất đi niềm vui mình đang có. Có thể tôi sẽ cảm thấy mình không thể làm gì để loại bỏ nỗi sợ ấy.

– và –

Tôi có thể xem lại căn nguyên của nỗi sợ này. Tôi có thể tự hỏi xem sự việc gì trong quá khứ vẫn còn ám ảnh mình. Tôi có thể nhớ lại và nghĩ đến cả nỗi lo sợ lẫn niềm vui trong quá khứ. Tôi có thể chấp nhận rằng cả niềm vui và nỗi buồn là những điều tự nhiên của cuộc sống. Tôi có thể tìm ra cách xử lý cả hai điều đó.

Tôi đón nhận niềm vui và nỗi buồn như những điều vốn có của cuộc đời mình. Tôi có thể vượt qua nỗi sợ về chúng.

What if ...

MY CHILDREN PICK BAD PARTNERS?

Then I may have to watch them learn lessons the hard way. I may have to see their pain. I may find myself called on to rescue them.

– and –

I can look at their situations and see how I can support them without taking their lessons away or doing the lessons for them.

I can deal with the pain of my children in a loving way without sacrificing myself to their situations.

Nếu...

CON TÔI KẾT BẠN VỚI KẺ XẤU?

Thì có lẽ tôi sẽ phải nhìn con học được những bài học bằng con đường khó khăn. Có thể tôi phải chứng kiến nỗi đau của con. Có thể tôi sẽ cứu nguy cho con.

– và –

Tôi có thể đánh giá hoàn cảnh của con để xem mình có thể hỗ trợ được gì mà không làm thay việc của con hoặc khiến con mất đi một bài học.

Tôi có thể đối mặt với nỗi đau của con mình một cách yêu thương mà không phải hy sinh bản thân mình cho chúng.

What if ...

I CAN'T FIND A JOB?

Then I may feel very frustrated and scared that I will not be able to support myself. I may adopt an attitude that is hopeless and find myself moping around for long stretches of free time.

– and –

I can choose better ways to spend these long stretches of free time. I can think of ways to prepare for work when it comes. I can also look for ways to earn income that I had not thought of before by considering and trying new things. I can put talents to work for me while I wait.

I can discover how my talents, abilities and periods of waiting help me in my search for work.

Nếu...

TÔI KHÔNG THỂ TÌM ĐƯỢC VIỆC LÀM?

Thì có thể tôi sẽ thấy rất nản chí và lo sợ rằng mình sẽ không thể tự kiếm sống. Có thể tôi sẽ hình thành thái độ vô vọng và nhận ra mình đang tìm cách giết thời gian.

– và –

Tôi có thể tìm cách tốt hơn để sử dụng thời gian nhàn rỗi quá nhiều ấy. Tôi có thể nghĩ đến những cách để chuẩn bị cho công việc khi nó xuất hiện. Tôi cũng có thể tìm những cách kiếm thu nhập mà trước đây tôi chưa từng nghĩ đến bằng cách cân nhắc và thử những điều mới mẻ. Tôi có thể sử dụng và phát huy tài năng của mình trong khi chờ đợi.

Tôi có thể khám phá ra tài năng, năng lực và thời gian chờ đợi giúp mình thế nào trong việc tìm kiếm công việc.

What if ...

MY SPOUSE HAS AN AFFAIR?

Then I am likely to sense it or know it. I may feel angry, bitter, resentful or even vengeful. These are valid responses to hurt and disappointment.

– and –

I can let myself have these feelings for as long as necessary. I can be gentle to myself and let others help me when I need them. I can let my faith help me. I can choose to examine my role in our relationship and see if I want to change it. I can choose right action that honors my feelings and represents me well. I can also choose to make myself safe from further emotional injury.

If I am hurt, I first honor my feelings. I make other choices that take care of me.

Nếu...

BẠN ĐỜI CỦA TÔI NGOẠI TÌNH?

Thì có lẽ tôi sẽ cảm nhận được hay biết được chuyện đó. Có thể tôi sẽ cảm thấy giận dữ, cay đắng, căm ghét hay thậm chí là hận thù. Đó là những phản ứng cho sự đau đớn và thất vọng.

– và –

Tôi có thể buông mình theo những cảm xúc này chừng nào việc đó còn cần thiết. Tôi có thể đối xử tốt với bản thân và để cho mọi người giúp đỡ khi tôi cần. Tôi có thể để đức tin cứu vớt mình. Tôi có thể đánh giá lại vai trò của mình trong mối quan hệ hiện tại và xem mình có muốn thay đổi vai trò đó không. Tôi có thể quyết định hành động đúng đắn cho cảm xúc và thể diện của mình. Tôi cũng có thể bảo vệ mình an toàn khỏi những tổn thương cảm xúc sau này.

Nếu tôi bị tổn thương, trước tiên tôi phải tôn trọng cảm xúc của mình. Tôi đưa ra những quyết định vì lợi ích của mình.

What if ...

THERE IS NO REASON TO LIVE?

Then I am likely to want to give up. I am likely to withdraw from others and see my life as worthless. I may know that I am depressed and not care about changing or I may want to end my life.

– and –

I may also see that having no reason to live is a way of saying I need to rethink what is around me. I need to look again for meaning in my situation or consider changing the meaning I have given to my present circumstances. I can ask for and receive help to see another way of looking at my life. I can choose to draw on the strength of others for a period of time.

If I see that I have no reason to live, I can look for new meaning in my circumstances.

Nếu...

TÔI KHÔNG CÒN LÝ DO GÌ ĐỂ SỐNG?

Thì có lẽ tôi sẽ muốn bỏ cuộc. Có lẽ tôi sẽ thu mình lại trước mọi người và xem cuộc sống của mình là vô ích. Có thể tôi biết được mình đang chán chường và không quan tâm đến việc thay đổi hoặc có thể tôi muốn kết thúc cuộc đời mình.

– và –

Có thể tôi cũng nhận ra không có lý do gì để sống chỉ là một cách nói cho thấy tôi cần xem xét lại mọi thứ quanh mình. Tôi cần phải tìm lại ý nghĩa của cuộc đời hoặc cân nhắc để thay đổi ý nghĩa mà tôi mang đến cho hoàn cảnh hiện tại của mình. Tôi có thể tìm kiếm và đón nhận sự giúp đỡ để nhận ra cách nhìn khác về cuộc sống của mình. Tôi có thể tiếp nhận sức mạnh từ người khác trong một thời gian.

Nếu tôi thấy không còn lý do gì để sống, tôi có thể tìm kiếm ý nghĩa mới cho những hoàn cảnh của mình.

What if ...

I HAD TO START OVER AGAIN?

Then I may feel a very strong sense of hopelessness. I may not want to try. I may convince myself that it is useless to try.

– and –

I can remind myself that others have probably felt the same way when and if they had to start over again. When I am ready I can start with one step at a time. I can ask myself, “What do I need to do now?” I can look at how I can meet this need. I can let others help me.

If I have to start over again, I can guide myself one step at a time, and find new ways that please me.

Nếu...

TÔI PHẢI LÀM LẠI TỪ ĐẦU?

Thì có thể tôi sẽ cảm thấy vô cùng tuyệt vọng. Có thể tôi không muốn cố gắng nữa. Tôi có thể tự thuyết phục mình rằng có cố gắng cũng vô ích.

– và –

Tôi có thể tự nhắc mình rằng có thể mọi người cũng có cảm giác tương tự khi – và nếu – họ phải làm lại từ đầu. Khi đã sẵn sàng, tôi có thể bắt đầu lại từng bước một. Tôi có thể tự hỏi “Giờ đây mình cần phải làm gì?”. Tôi có thể nghĩ xem mình làm thế nào để đáp ứng nhu cầu đó. Tôi có thể để mọi người giúp mình.

Nếu phải làm lại từ đầu, tôi có thể hướng mình đi từng bước một và tìm ra những cách mới khiến mình hài lòng.

What if ... I AM ALONE?

Then I may feel really sad, bitter and depressed. I may also find that I ache to be with my loved ones. I may long for happier times from my past.

– and –

I can choose to face my fear of being alone. I can take this time to connect with my own loneliness and do something about it. I can get help from any personal faith I have and from things or persons in my surroundings.

I have choices to make when I fear being alone that can help me cope with any loneliness I feel.

Nếu... TÔI CÔ ĐỘC?

Thì có thể tôi cảm thấy thật sự rất buồn, rất chua xót và náo nức. Có thể tôi cũng nhận ra mình khao khát cháy bỏng muốn ở bên những người yêu thương. Tôi có thể mơ về những khoảnh khắc hạnh phúc hơn trong quá khứ.

– và –

Tôi có thể quyết định đối mặt với nỗi sợ cô độc. Tôi có thể dùng thời gian này để kết nối với sự cô đơn của mình và tìm cách chuyển hóa chúng. Tôi có thể nhận được sự giúp đỡ từ đức tin của riêng mình và từ những sự việc hay những người xung quanh.

Tôi có nhiều lựa chọn để chọn khi sợ phải ở một mình, những lựa chọn giúp tôi vượt qua nỗi cô đơn.

What if ...

I FIND MYSELF DEPRESSED DURING THE HOLIDAYS?

Then I will find that I am not alone with these feelings. I may feel there is a real reason to be depressed. I may want to withdraw.

– and –

I can look at the sources of my feelings. I can examine my expectations of me and others. I can rethink expectations and choose different behaviors that may move me through the depression I feel. Then I can think this through and open myself to other feelings and to help if I need it.

I can be a friend to these feelings, find their source and move through them.

If we spend our time with regrets over yesterday, and worries over what might happen tomorrow, we have no today in which to live.

- Anonymous

Nếu...

TÔI CẢM THẤY BUỒN PHIỀN TRONG NHỮNG NGÀY NGHỈ LỄ?

Thì tôi sẽ nhận thấy mình không đơn độc với những cảm xúc đó. Có thể tôi cảm thấy mình có lý do để muộn phiền. Có thể tôi muốn thu mình lại.

– và –

Tôi có thể xem xét nguyên nhân của những cảm xúc đó. Tôi có thể xem lại những mong đợi của mình về bản thân và những người xung quanh. Tôi có thể nghĩ lại về những kỳ vọng và chọn một thái độ khác có thể giúp mình vượt qua những muộn phiền ấy. Rồi tôi có thể suy xét toàn bộ việc đó mà cởi mở đón nhận những cảm xúc khác hoặc sự giúp đỡ nếu tôi cảm thấy cần.

Tôi có thể quen thuộc với những cảm xúc đó, tìm ra nguyên nhân của chúng và vượt qua.

Nếu chúng ta dành thời gian nuối tiếc ngày hôm qua và lo lắng về những gì sẽ xảy ra vào ngày

mai, chúng ta sẽ không sống cho hôm nay.

- Khuyết danh

VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ A. J. CHEVALIER



Tiến sĩ A. J. Chevalier là một bác sĩ tâm lý có hơn 20 năm kinh nghiệm, chuyên ngành phục hồi tâm lý. Bà đã giảng dạy trong nhiều trường đại học của Mỹ và Đông Nam Á. Bà là tác giả của nhiều bài báo, sách sống đẹp và hai tập thơ. Bà còn là một họa sĩ với những tác phẩm lấy cảm hứng từ chính những trải nghiệm của mình và từ những gì bà quan sát thấy trong quá trình phục hồi tâm lý của con người. Các bài viết, phương pháp và tác phẩm của bà nhằm giúp mọi người khôi phục sức mạnh nội tâm để tìm ra sự minh mẫn trong từng hoàn cảnh. A. J. Chevalier hiện sống ở New Mexico và Wyoming.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>