

## WORKSHEET THỰC HÀNH

# Bản đồ robot bên trong

Worksheet đi kèm — Be Proactive thật sự là gì?

*Phản ứng cũ của bạn đã được hàn từ lúc 5 tuổi. Worksheet này không sửa nó. Nó chỉ giúp bạn NHÌN THẤY nó — đó đã là 80% công việc rồi.*

## 1. Vẽ bản đồ 3 phản xạ cũ của tôi

Quan sát 7 ngày qua. Khi có kích thích (sếp la, khách hàng cáu, vợ giận, kẹt xe, deadline gấp), bạn phản ứng như thế nào?

### Phản xạ #1 — Phổ biến nhất:

Kích thích thường kích hoạt: \_\_\_\_\_

Cơ thể tôi cảm: \_\_\_\_\_

Tôi nói/làm: \_\_\_\_\_

### Phản xạ #2:

Kích thích thường kích hoạt: \_\_\_\_\_

Cơ thể tôi cảm: \_\_\_\_\_

Tôi nói/làm: \_\_\_\_\_

### Phản xạ #3:

Kích thích thường kích hoạt: \_\_\_\_\_

Cơ thể tôi cảm: \_\_\_\_\_

Tôi nói/làm: \_\_\_\_\_

## 2. Tìm gốc của phản xạ

Chọn phản xạ #1 (cái phổ biến nhất). Hỏi mình:

**Lần đầu tiên tôi nhớ mình đã phản ứng kiểu này là khi nào?**

**Lúc đó tôi bao nhiêu tuổi?** \_\_\_\_\_

Lúc đó có chuyện gì xảy ra?

Phản xạ đó đã cứu tôi khỏi điều gì lúc đó?

(Phản xạ luôn có lý do. Hiểu lý do gốc giúp bạn không tự trách mình.)

### ■ 3. Thiết kế khoảng trống 3 giây

Khi cảm thấy phản xạ #1 sắp kích hoạt, tôi sẽ:

**Bước 1 — Dấu hiệu sớm trong cơ thể tôi:**

(Ví dụ: tim đập nhanh, mặt nóng, vai cứng, hàm siết)

**Bước 2 — Câu thần chú 3 giây của tôi:**

(Ví dụ: "Tôi có quyền năng để lựa chọn." / "3 giây thôi." / hít thở sâu 1 hơi)

**Bước 3 — Câu hỏi tôi sẽ tự hỏi:**

*"Phản ứng nào ngay bây giờ là phản ứng tôi sẽ tự hào sau 1 năm?"*

### ■ 4. Thiết kế khoảng trống lớn

**Mỗi ngày:** 30 phút không làm gì cả

Khung giờ tôi chọn: \_\_\_\_\_ giờ — \_\_\_\_\_ giờ

Địa điểm: \_\_\_\_\_

Luyệt cứng: không điện thoại, không podcast, không sách

**Mỗi tuần:** 1 giờ tự hỏi *"Tuần qua tôi đã sống đúng giá trị tôi tuyên bố chưa?"*

Khi nào: \_\_\_\_\_

**Mỗi quý:** 2 ngày một mình

Lần đầu sẽ vào: tháng \_\_\_\_\_ / năm \_\_\_\_\_

### ■ 5. Một câu thật với chính mình

Trong 1 tuần qua, tôi đã thực sự *chọn* — hay tôi đã *phản ứng*?

[ Câu trả lời thật ]

*“Mỗi ngày bạn không có khoảng trống, là một ngày bạn đang để con robot bên trong sống thay cho mình.”*

— Bài “Be Proactive thật sự là gì?”

— *Thắng từ bên trong.*