

WORKSHEET THỰC HÀNH

Tự do 40% chủ đích của bạn

Worksheet đi kèm — Chiếc bánh hạnh phúc 50/10/40

50% di truyền bạn không chọn được. 10% hoàn cảnh ai cũng đầu tư. Còn 40% chủ đích — phần ít người để ý — là phần bạn có quyền nhất. Tay viết. 15 phút.

1. Bạn đang đầu tư vào 10% hay 40%?

Liệt kê **3 điều lớn nhất** bạn đang theo đuổi để hạnh phúc hơn — sau đó đánh dấu xem nó thuộc 10% Hoàn cảnh hay 40% Chủ đích:

#1. _____

Thuộc: 10% Hoàn cảnh 40% Chủ đích

#2. _____

Thuộc: 10% Hoàn cảnh 40% Chủ đích

#3. _____

Thuộc: 10% Hoàn cảnh 40% Chủ đích

(Nếu 2-3 cái là Hoàn cảnh → bạn đang đầu tư vào phần nhỏ nhất của chiếc bánh.)

2. Tự chấm 8 thói quen của 40% chủ đích

Chấm theo thang 0-5 (0 = chưa làm, 5 = làm rất đều):

🙏 **Biết ơn** — viết 3 điều biết ơn mỗi ngày: _____ / 5

🏃 **Cơ thể** — vận động + ngủ đủ + ăn lành mạnh: _____ / 5

💖 **Mối quan hệ** — kết nối thật với người thân: _____ / 5

🎯 **Ý nghĩa** — làm việc gắn với giá trị của mình: _____ / 5

👉 **Chấp nhận cảm xúc** — cho phép mình buồn/mệt: _____ / 5

👤 **Hiện diện** — sống ở hiện tại, không "sẽ vui khi...": _____ / 5

👏 **Cho đi** — giúp người khác không vì nghĩa vụ: _____ / 5

📖 **Phát triển** — tiến bộ so với chính mình: _____ / 5

Tổng: _____ / 40 · Cao nhất: _____ · Thấp nhất: _____

3. Chọn 3 việc cam kết cho 30 ngày tới

Một thay đổi nhỏ duy trì 30 ngày tốt hơn 8 thay đổi lớn bỏ giữa chừng.

Việc #1: _____

Cách làm cụ thể: _____

Việc #2: _____

Cách làm cụ thể: _____

Việc #3: _____

Cách làm cụ thể: _____

Ký tên: _____ Ngày: _____ / _____ / 2026

“Bạn không thể thay gen. Bạn không thể kiểm soát hết hoàn cảnh. Nhưng bạn hoàn toàn có thể chủ động với 40% còn lại.”

— Bài “Chiếc bánh hạnh phúc”

— *Thắng từ bên trong.*