

WORKSHEET THỰC HÀNH

Bản đồ 2 cuộc chiến của bạn

Worksheet đi kèm — Cuộc chiến bên trong và bên ngoài

Tay viết — không gõ. Ngồi yên 20 phút. Khi xong, để worksheet sang một bên, đọc lại sau 24 giờ. Lần đọc thứ hai mới là chỗ điều thật xuất hiện.

1. Cuộc chiến bên ngoài — cái ai cũng thấy

Liệt kê 3 trận lớn nhất bạn đang đánh tuần này:

[1]

[2]

[3]

% năng lượng bạn dồn vào 3 trận này: _____ %

2. Cuộc chiến bên trong — cái ít ai thấy

Câu này khó hơn. Đừng vội. Đọc xong, ngồi yên 2 phút trước khi viết.

Lúc 2 giờ sáng khi bạn không ngủ được — bạn đang nghĩ gì?

Khi sếp/đối tác gọi mà bạn chưa kịp xem trước — phản ứng đầu tiên của cơ thể bạn là gì?

Người mà bạn ghen tị nhất hiện tại — vì cái gì?

Một sự thật về bản thân bạn đang giấu — không kể ai nghe — là gì?

■ 3. % năng lượng

Tổng năng lượng tinh táo của bạn trong 1 tuần = 100%.

- Cuộc chiến bên ngoài: _____ %
- Cuộc chiến bên trong: _____ %
- Lãng phí (lướt mạng, quên mình): _____ %

(Tổng = 100%)

■ 4. Người soi gương

Cuộc chiến bên trong không thể đánh một mình. Hôm nay bạn có ai?

Người nào hiểu được cái bạn vừa viết ở phần 2?

Nếu **không có ai** — đó là phát hiện quan trọng nhất của 20 phút này. Đừng coi nhẹ.

■ 5. Hành động 7 ngày tới

Một việc rất nhỏ. Không phải “tôi sẽ thiền 1 giờ/ngày” — không khả thi.

Mà là: **15 phút trong tuần này, tôi sẽ ngồi yên với câu hỏi nào ở phần 2?**

[Câu hỏi tôi sẽ ngồi với]

[Ngày + giờ cụ thể]

“Cuộc chiến bên trong sẽ không tha cho bạn mãi đâu. Nó chỉ đợi.”

— Bài “Cuộc chiến bên trong và bên ngoài”

— *Thắng từ bên trong.*