

WORKSHEET THỰC HÀNH

Cuốn sách quan trọng nhất đời bạn

Tóm tắt giải pháp · đi kèm bài Cuốn sách quan trọng nhất đời bạn là cuốn bạn tự viết mỗi tối

Trưởng thành không đến từ việc sống thêm nhiều trải nghiệm, mà từ mười phút mỗi tối dừng lại nhìn lại một ngày của mình. Một trang để dán bàn làm việc.

■ Trải nghiệm không tự thành bài học

Làm nhiều chỉ giúp bạn quen tay, chứ không tự làm bạn giỏi lên. David Kolb, trong mô hình Học qua trải nghiệm năm 1984, chỉ ra một trải nghiệm chỉ thành bài học khi bạn dừng lại, nhìn lại và rút ra ý nghĩa từ nó. Bỏ bước đó, mười năm kinh nghiệm thực ra chỉ là một năm lặp lại mười lần.

■ Cuốn sách quan trọng nhất là cuốn bạn tự viết

Cuốn Suy Tưởng của Marcus Aurelius, đọc gần 2000 năm, vốn chỉ là nhật ký riêng ông viết cho mình mỗi đêm. Thói quen nhìn lại mình mỗi tối là của cả trường phái Khắc kỷ, từ hoàng đế Marcus Aurelius, chính khách Seneca, tới Epictetus vốn sinh ra là một người nô lệ.

■ Ba câu hỏi cho mỗi tối

1. Hôm nay tôi đã làm gì chưa tốt?
2. Hôm nay tôi đã làm gì tốt?
3. Có một việc bạn cần làm vào ngày mai để tốt hơn, đó là gì?

■ Cách dùng

Mười phút mỗi tối, viết tay. Trả lời câu một trước, vì nó cần lòng can đảm nhất. Làm đều như vậy, sau một năm bạn có ba trăm sáu mươi lăm lần ngồi thật với mình, và một cuốn sách kể lại hành trình bạn đã trưởng thành ra sao.

— *Thắng từ bên trong.*