

## WORKSHEET THỰC HÀNH

# Khám phá cái xe của bạn

Worksheet đi kèm — Động cơ F1 vô xe cà tàng

*Đây không phải bài tập để bạn 'làm cho đúng'. Đây là 15 phút bạn dành cho chính mình. Tay viết. Đầu nghĩ. Không lướt điện thoại. Khi viết xong, hãy ngồi lại 2 phút với những gì bạn vừa viết — đó mới là phần quan trọng.*

## 1. Phần cứng đang chạy bên dưới

Mỗi người có 2-3 niềm tin gốc về bản thân — được hàn vào từ thời thơ ấu, vẫn đang vận hành 30-40 năm sau.

Bạn hãy nhớ lại **một khoảnh khắc bạn 5-10 tuổi** mà có cảm giác xấu hổ / bị la / bị từ chối. Ghi ra ngắn:

[ Khoảnh khắc đó là gì ]

[ Bạn đã ghi nhận điều gì về bản thân / về thế giới? ]

[ 30 năm sau, niềm tin đó có còn đang chạy trong bạn không? Ở đâu? ]

## 2. Đếm động cơ F1 bạn đã nhồi vào

Trong **5 năm gần nhất**, bạn đã:

- Đọc khoảng \_\_\_\_\_ cuốn sách phát triển bản thân
- Học khoảng \_\_\_\_\_ chương trình / workshop
- Follow khoảng \_\_\_\_\_ người dạy về tư duy / lãnh đạo

## 3. Câu hỏi khó — đời bạn đã đổi gì?

Không tính thu nhập. Không tính chức vụ. Không tính số follower.

Trong 5 năm qua, bạn đã đổi về:

**Cách bạn phản ứng khi bị tổn thương —**

---

**Cách bạn nói chuyện với người bạn yêu nhất —**

---

**Cách bạn ngủ vào lúc 2 giờ sáng —**

---

**Cách bạn cảm thấy khi nhìn mình trong gương —**

---

#### ■ **4. Một vết hàn lỏng lẻo cần tháo ra**

Trong 4 ô trên, có ô nào câu trả lời là "không đổi mấy" hoặc "tệ hơn" không?

Nếu có — đó là một vết hàn cần xem lại. Ghi ra:

[ Vết hàn đó là gì ]

---

[ Nó được hàn từ năm nào / ai hàn / vì sao lúc đó cần ]

---

[ Bây giờ nó còn cần thiết không ]

---

#### ■ **5. Quyết định một việc cho 30 ngày tới**

Không phải "tôi sẽ đọc thêm sách". Không phải "tôi sẽ học thêm chương trình".

Mà là: **tôi sẽ dừng nhồi cái gì + tôi sẽ sửa cái gì?**

[ Tôi dừng ]

---

[ Tôi sửa ]

---

[ Người soi gương tôi sẽ tìm ]

---

*“Khi cái xe đã ổn, một cuốn sách cũng đủ. Khi cái xe chưa ổn, một trăm cuốn cũng không thay đổi gì.”*

*— Bài “Động cơ F1 vô xe cà tàng”*

*— Thắng từ bên trong.*