

## WORKSHEET THỰC HÀNH

# Viết lại 3 mục tiêu — theo Input / Output / Outcome

Worksheet đi kèm — Bạn đang đặt mục tiêu kiểu Input, Output — hay Outcome?

Đa số mục tiêu chúng ta viết ra đều kẹt ở cấp Input. Worksheet này giúp bạn nhìn ra cấp độ hiện tại, rồi nâng lên cấp Outcome — cái thực sự đáng theo đuổi. Tay viết. 20 phút.

## ■ Phần 1 — Liệt kê 3 mục tiêu lớn nhất của bạn hiện tại

Viết ra đúng cách bạn đang nói với chính mình về mục tiêu — đừng “đẹp hoá”:

Mục tiêu #1:

Mục tiêu #2:

Mục tiêu #3:

## ■ Phần 2 — Phân loại từng mục tiêu

Cho mỗi mục tiêu, khoanh tròn cấp độ tương ứng:

Mục tiêu #1 →  Input  Output  Outcome

Lý do bạn chọn:

Mục tiêu #2 →  Input  Output  Outcome

Lý do bạn chọn:

Mục tiêu #3 →  Input  Output  Outcome

Lý do bạn chọn:

**Tổng kết:** - Số mục tiêu Input: \_\_\_\_\_ / 3 - Số mục tiêu Output: \_\_\_\_\_ / 3 - Số mục tiêu Outcome: \_\_\_\_\_ / 3

(Nếu 2-3 mục tiêu là Input → bạn đang sống ở cấp dễ nhất. Đây là phát hiện quan trọng nhất của bài tập này.)

### ■ Phần 3 — Nâng lên 1 cấp

Chọn **1 mục tiêu Input** ở phần trên. Viết lại nó dưới dạng Output:

**Input cũ:**

**Output mới:** (Input cũ tạo ra kết quả đo được gì?)

### ■ Phần 4 — Tìm Outcome thực sự

Tiếp tục với mục tiêu trên. Hỏi mình: *"Nếu tôi đạt được Output này, cuộc đời tôi sẽ khác đi như thế nào sau 1-2 năm?"*

**Outcome thực sự:**

(Đây thường là câu khó nhất. Ngồi với câu hỏi này 5 phút trước khi viết. Đừng vội.)

### ■ Phần 5 — Câu hỏi tự vấn cuối

**Outcome này có quan trọng với tôi đủ để vượt qua những ngày tôi không muốn làm Input không?**

**Nếu không — Outcome thật của tôi là gì?**

**Hôm nay tôi tiêu thụ Input gì — và Input đó có phục vụ Outcome của tôi không?**

## ■ Cam kết 30 ngày

Trong 30 ngày tới, tôi sẽ:

📁 Input đều đặn: \_\_\_\_\_

📁 Đo Output mỗi tuần bằng: \_\_\_\_\_

🌟 Nhớ Outcome cuối cùng: \_\_\_\_\_

Ký tên: \_\_\_\_\_ Ngày: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 2026

*“Nhưng Outcome mới là cái cuộc đời bạn sẽ ghi nhớ.”*

*— Bài “Input, Output — hay Outcome?”*

— *Thắng từ bên trong.*