

WORKSHEET THỰC HÀNH

Giai đoạn im ắng của bạn

Worksheet đi kèm — 5 năm im ắng

Không có 'hãy mạnh mẽ lên! Không có 'mọi chuyện sẽ ổn! Worksheet này chỉ là vài câu hỏi. Bạn không cần trả lời hết. Câu nào chạm thì ngồi với câu đó.

1. Tribe bạn đã từng thuộc về

Có bộ lạc nào bạn đã từng thuộc về — và nó không còn?

Có thể là: một đội ngũ, một công ty, một cộng đồng, một mối quan hệ thân thiết, một nhóm bạn thân, một gia đình bạn từng có.

[Bộ lạc đó là gì]

[Nó đã tan rã khi nào]

[Lý do tan rã]

2. Bên ngoài vs bên trong

Sau khi bộ lạc đó tan, bên ngoài bạn sống thế nào?

Bên trong bạn sống thế nào?

(Nếu hai câu trả lời này rất khác nhau — bạn đang trong giai đoạn im ắng.)

■ 3. Cái bạn đã mất tin

Sau khi bộ lạc đó tan, bạn mất tin vào điều gì?

Mất tin vào giá trị của nghề tôi Mất tin vào khả năng của chính mình Mất tin vào khái niệm "thuộc về" Mất tin vào con người Mất tin vào ý nghĩa cuộc sống Mất tin vào tương lai

Cái lớn nhất:

■ 4. Người bạn đã không cho phép mình được thấy

Trong giai đoạn im ắng, bạn có nhận được tin nhắn nào — từ ai đó muốn quan tâm — mà bạn đã từ chối, reply ngắn, hoặc giữ khoảng cách?

[Ai]

[Họ muốn nói gì với bạn]

[Bạn đã trả lời thế nào]

[Bây giờ nghĩ lại — bạn ước mình đã trả lời thế nào]

■ 5. Cảm giác “tôi đã giữ quá lâu rồi”

Đã có khoảnh khắc nào bạn tự cảm thấy “tôi đã giữ quá lâu rồi” — và lập tức gạt nó đi?

Có — gần đây Có — nhưng không phải gần đây Chưa từng có cảm giác này

Nếu có — khoảnh khắc đó là gì?

■ 6. Một bước rất nhỏ

Đừng ép mình quay lại lớn. Quay lại bằng một bước rất nhỏ:

[Một người tôi sẽ cho phép họ thấy tôi (gửi 1 tin nhắn thật)]

[Một việc tôi sẽ làm trong tuần này — để chứng minh với chính mình là tôi vẫn còn]

■ 7. Lời tự gửi cho mình

Nếu bạn đang trong giai đoạn im ắng — viết một câu cho phiên bản mình 6 tháng nữa:

Ký tên: _____ Ngày: _____ / _____ / 2026

“Im ắng không phải kết thúc. Nó là phân giữa của một câu chuyện chưa kể xong.”

— Bài “5 năm im ắng”

— *Thắng từ bên trong.*