

WORKSHEET THỰC HÀNH

Thước hạnh phúc của riêng tôi

Worksheet đi kèm — Nguồn gốc của hạnh phúc

2500 năm Đông Tây nói cùng một điều: hạnh phúc là kết quả, không phải mục tiêu. Worksheet này giúp bạn thôi đo mình bằng thước của người khác. Tay viết. 15 phút.

1. Những khoảnh khắc tôi thấy thật sự “đủ”

Vài khoảnh khắc gần đây tôi thấy bình an, trọn vẹn — không phải phấn khích, mà là yên (chúng thường KHÔNG phải thành tựu hay mua sắm lớn):

2. Hedonia hay Eudaimonia?

Điều tôi đang khao khát nhất lúc này:

Nó thuộc loại nào? Cái “ngọt” nhất thời (Hedonia) Cái “đáng sống” lâu dài (Eudaimonia)

3. Lọc ham muốn theo Epicurus

Ba thứ tôi đang theo đuổi — xếp mỗi thứ vào một nhóm:

Cần thiết (ăn, ngủ, sức khỏe, tình thân — đủ là an):

Tự nhiên nhưng không cần thiết (có cũng tốt, không có cũng chẳng sao):

Hảo huyền (không bao giờ đủ — càng đuổi càng khổ):

■ 4. Tôi đang đo bằng thước của ai?

Khoanh vào chỗ tôi đang đứng — và chỗ tôi MUỐN đứng:

Thước A — “thành tựu + nổi bật + cảm xúc mạnh”: đang đo muốn đo

Thước B — “đủ + hài hòa + tĩnh tại + có ý nghĩa”: đang đo muốn đo

Cái thước nào hợp với giá trị thật của tôi? Tôi đang vô tình trao thước nào cho cấp dưới / cho con mình?

■ 5. Sống đúng một giá trị — để hạnh phúc đến như kết quả

Một giá trị tôi sẽ sống đúng tuần này — và việc cụ thể tôi làm, khi nào, với ai (một việc tử tế, một lần làm tròn vai, một lời thành thật):

Ký tên: _____ Ngày: _____ / _____ / 2026

“Hạnh phúc không phải thứ để đuổi theo, mà là ánh sáng nhỏ tự hiện lên khi ta sống đúng với giá trị của mình.”

— Bài “Nguồn gốc của hạnh phúc”

— *Thắng từ bên trong.*