



THE COMPASS RESET

Sổ tay tự hướng dẫn dành cho những người cảm thấy lạc hướng

A MYSELF PROJECT WORKBOOK

Sổ tay này không phải là trị liệu. Nó cũng không phải là động lực nhất thời.

Nó là một công cụ suy ngẫm, dành cho những người vẫn đang vận hành bên ngoài nhưng lặng lẽ tan rã bên trong.

Bạn không cần phải đang khủng hoảng mới sử dụng nó. Bạn chỉ cần cảm thấy như có một điều quan trọng nào đó đã bị mất dấu.

Tên tôi là _____

Tôi bắt đầu sổ tay này vào _____

Trước Khi Bắt Đầu

Một vài điều thành thật về sổ tay này:

Ở đây không có câu trả lời đúng hay sai. Nếu điều gì quá khó để trả lời, hãy bỏ qua và quay lại sau. Nếu câu trả lời làm bạn ngạc nhiên, hãy ngồi lại với nó. Sự khó chịu đó cũng là thông tin.

Bạn không cần hoàn thành tất cả trong một lần. Đây không phải là cuộc đua hay bài kiểm tra. Có người đi qua nó trong một cuối tuần. Có người cần vài tuần. Cả hai đều ổn.

Hãy viết chưa hoàn hảo. Tiếng nói bên trong bảo rằng câu trả lời của bạn là “sai” hay “quá kịch tính” chính là tiếng nói đã đưa bạn đến đây. Lần này, hãy để nó ngồi yên bên ngoài.

Nếu có thể, hãy in ra và viết tay. Viết tay làm bạn chậm lại theo một cách quan trọng: khó xóa hơn, khó trình diễn hơn, và gần hơn với điều bạn thật sự nghĩ.

Sổ tay này có năm phần:

I.	Sự Sụp Xuống	gọi tên điều đã thật sự xảy ra
II.	TiếngỒn	tách tiếng nói của bạn khỏi mọi thứ khác
III.	Tín Hiệu	tìm điều vẫn còn kéo bạn về phía nó
IV.	Bản Đồ	phác thảo một hướng đi thật đầu tiên
V.	Bước Đầu Tiên	một việc cụ thể trong tuần này

Bạn không cần phải bị phá vỡ mới dùng sổ tay này. Bạn chỉ cần thành thật.

Phần I - Sự Sụp Xuống

Gọi tên điều đã thật sự xảy ra

Trước khi có thể bước tiếp, bạn cần hiểu điều gì đã làm mình dừng lại. Không phải phiên bản kịch tính - mà là phiên bản thành thật. Hầu hết những người cảm thấy lạc hướng không đắm vào một bức tường. Họ cạn nhiên liệu từ từ, và chỉ nhận ra khi động cơ đã im lặng.

1.1 “Lạc hướng” thật sự có cảm giác như thế nào với bạn?

Không phải nó nên có cảm giác ra sao. Nó thật sự hiện ra thế nào trong cơ thể, trong ngày sống, trong các quyết định của bạn?

Hãy mô tả một ngày điển hình của bạn trong tháng vừa qua.

Hãy cụ thể - không phải đoạn phim đẹp nhất, mà là một ngày thật.

Khoảnh khắc nào trong vài tháng gần đây khiến bạn cảm thấy giống chính mình nhất?

Điều gì làm khoảnh khắc đó khác đi?

1.2 Sự cạn kiệt chậm rãi

Mất phương hướng hiếm khi đến cùng một lúc. Nó tích tụ. Dưới đây, hãy đánh dấu bất cứ điều gì cảm thấy đúng - dù chỉ một phần.

- ☐ Tôi vẫn làm mọi việc như thường lệ nhưng thấy rất ít kết nối với điều mình đang làm
- ☐ Tôi đã ngừng lập kế hoạch cho tương lai
- ☐ Tôi so sánh đời mình với hình ảnh tôi từng nghĩ lẽ ra nó phải có vào lúc này
- ☐ Tôi chỉ cảm thấy sống động trong vài khoảnh khắc rất ngắn, cụ thể - còn lại chỉ là chờ đợi
- ☐ Tôi đã rút khỏi những người từng quan trọng với mình
- ☐ Tôi làm việc chăm chỉ nhưng cảm thấy chẳng điều gì mình làm có ý nghĩa thật
- ☐ Tôi mệt theo một cách mà ngủ cũng không chữa được
- ☐ Tôi không còn biết mình muốn gì nữa
- ☐ Tôi biết mình nên làm gì - chỉ là tôi không thể khiến mình quan tâm

Bạn sẽ thêm điều gì chưa có trong danh sách này?

1.3 Điều bạn chưa từng nói thành lời

Thường thì điều quan trọng nhất là điều ta đã cẩn thận không nói ra. Bạn không cần chia sẻ điều này với bất kỳ ai. Hãy hoàn thành câu sau: “Điều tôi sợ phải thừa nhận nhất về nơi tôi đang đứng lúc này là...”

Phần II - TiếngỒn

Tách tiếng nói của bạn khỏi mọi thứ khác

Khi mất phương hướng, ta thường lấp đầy sự im lặng bằng ý kiến của người khác: ta nên muốn gì, nên trở thành ai, thành công phải trông như thế nào. Trước khi nghe được tín hiệu của riêng mình, bạn cần nhận ra điều gì đang tạo ra nhiễu.

2.1 Tiếng nói của ai đang lớn nhất?

Hãy nghĩ về những kỳ vọng bạn đang mang. Có kỳ vọng được nói ra. Nhiều kỳ vọng thì không. Hãy liệt kê 3-5 người mà ý kiến của họ về đời bạn còn quan trọng, hoặc từng quan trọng.

Với mỗi người bạn đã liệt kê, họ tin rằng đời bạn nên trông như thế nào?

Hãy viết như thể chính họ đang nói thành lời.

Bạn thật sự đồng ý với tiếng nói nào trong số này?

Tiếng nói nào bạn chỉ đang mang theo mà chưa từng tự chọn?

2.2 Những câu chuyện bạn đã kể với chính mình

Tất cả chúng ta đều mang những câu chuyện từng có lý, rồi âm thầm trở thành chiếc lồng.

“Tôi đã quá già để bắt đầu điều gì mới.”

“Tôi đã đầu tư quá nhiều để đổi hướng.”

“Những người như tôi không được làm điều mình thật sự muốn.”

“Nếu tôi mạnh mẽ hơn, tôi đã không cảm thấy thế này.”

“Tôi nên biết ơn - người khác còn khổ hơn.”

“Tôi đã bỏ lỡ thời điểm của mình rồi.”

“Sẽ chẳng ai hiểu đâu.”

Bạn sẽ thêm câu chuyện nào?

Hãy chọn một câu chuyện trong danh sách trên - câu chuyện khiến bạn nói nhất.
Nó đến từ đâu? Có bằng chứng nào cho thấy nó thật sự đúng không?

Phần III - Tín Hiệu

Tìm điều vẫn còn kéo bạn về phía nó

Bên dưới tiếng ồn, thường vẫn có điều gì đó. Một lực kéo. Một ý nghĩ lặp lại. Một hoạt động khiến một giờ biến mất. Phần này không nhằm tìm “đam mê” của bạn (từ đó đã bị dùng quá nhiều), mà để tìm điều vẫn còn tạo ra năng lượng cho bạn, ngay cả khi bạn chưa giải thích được vì sao.

3.1 Kiểm kê năng lượng

Hãy nêu 3 khoảnh khắc trong 3 tháng qua khi bạn cảm thấy thật sự bị cuốn vào điều gì đó - không nhất thiết là hạnh phúc, nhưng có mặt và dẫn thân. Khi đó bạn đang làm gì?

Hãy nêu 3 điều thường xuyên làm bạn cạn kiệt.

Không chỉ là chán - mà là thật sự rút kiệt. Chúng có điểm gì chung?

3.2 Điều bạn cứ quay lại

Nếu tiền bạc và sự phán xét không tồn tại, bạn sẽ dành thời gian làm gì?

Không phải một nghề nghiệp trong mơ - mà là một hoạt động thật mà ngày mai bạn có thể làm.

Bạn từng thích làm gì trong khoảng 8 đến 14 tuổi?

Trước khi có ai nói với bạn điều đó “đáng giá” bao nhiêu. Có phần nào của điều đó vẫn còn sống không?

Những vấn đề nào bạn hay tự nhiên nghĩ đến?

Không phải vì bắt buộc, mà vì chúng thật sự khiến bạn quan tâm.

3.3 Mong muốn thầm lặng

Câu này cần sự thành thật. Đừng chỉnh sửa. Hãy hoàn thành câu sau mà không dừng lại suy nghĩ:
“Tôi sẽ ngại phải thừa nhận điều này, nhưng điều tôi thật sự muốn là...”

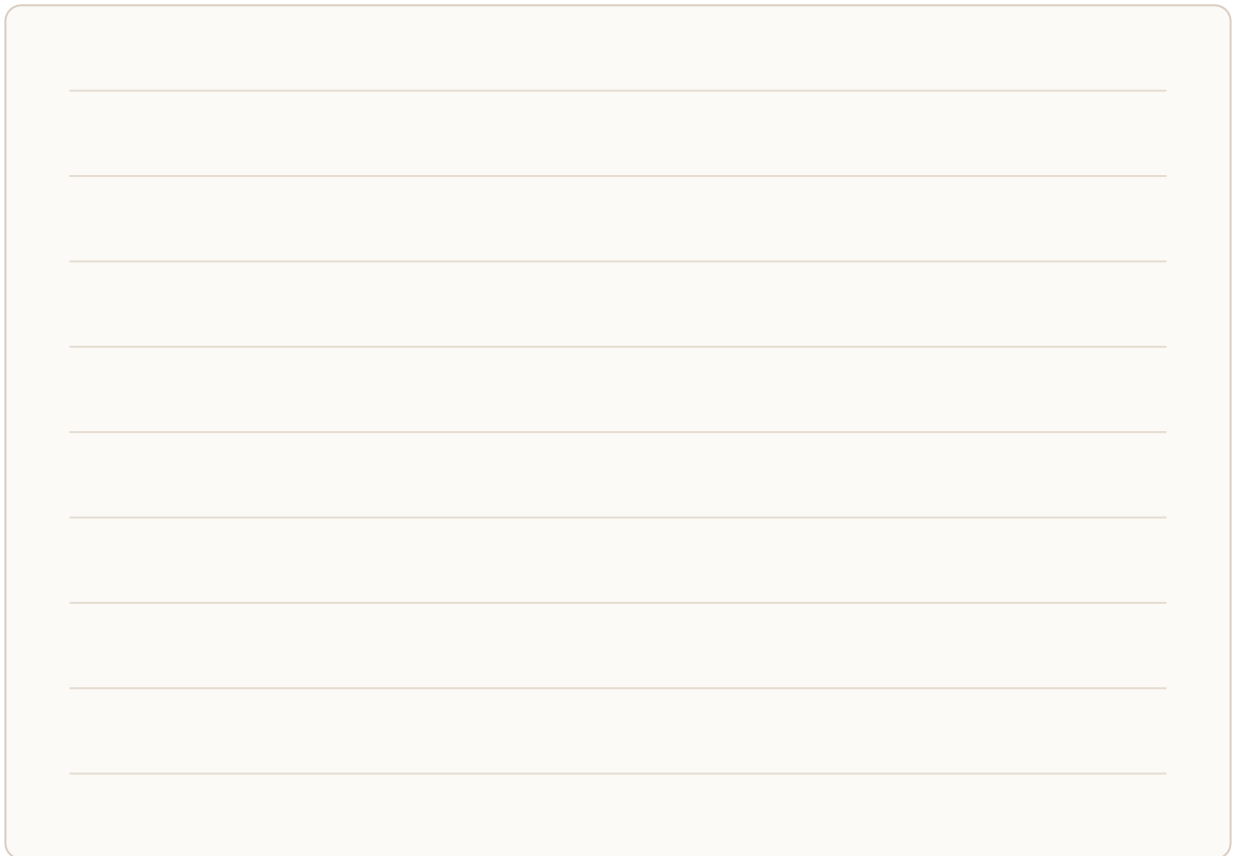
Phần IV - Bản Đồ

Phác thảo một hướng đi thật đầu tiên

Đây không phải là kế hoạch cuộc đời. Đây là bản phác thảo đầu tiên - thứ bạn có thể giơ lên ánh sáng để xem nó có giống điều bạn thật sự muốn không. Hầu hết la bàn không chỉ đúng hướng ngay lần đầu. Chúng được hiệu chỉnh qua việc sử dụng.

4.1 Một cuộc đời tốt đẹp trông như thế nào, bằng những điều cụ thể

Hãy mô tả ngày thứ Ba lý tưởng của bạn - không phải kỳ nghỉ, mà là một ngày làm việc bình thường. Bạn ở đâu? Với ai? Bạn làm gì vào buổi sáng, buổi chiều và buổi tối?



Ba điều gì cần đúng trong đời bạn để bạn cảm thấy đời mình đang vận hành?

Không phải giấc mơ - mà là những điều kiện nền tảng để cảm thấy ổn.

4.2 Khoảng cách

Hiện tại bạn đang ở đâu?

Bạn muốn đi đến đâu?

Điều lớn nhất đang đứng giữa hai nơi đó là gì?

Không phải một danh sách - mà là một điều duy nhất, nếu nó dịch chuyển, mọi thứ khác cũng sẽ dịch chuyển.

4.3 Điều bạn biết mình cần dừng lại

Bước tiếp thường đòi hỏi phải buông một điều gì đó trước. Hiện tại bạn đang làm gì - một thói quen, một cam kết, một mối quan hệ, một câu chuyện bạn kể với chính mình - mà bạn biết đang giữ mình đứng yên?

Phần V - Bước Đầu Tiên

Một việc cụ thể trong tuần này

Khoảng cách giữa hiểu ra và bắt đầu chuyển động là nơi nhiều người mắc kẹt. Không phải vì họ yếu - mà vì bước tiếp theo hoặc quá nhỏ để có vẻ quan trọng, hoặc quá lớn để chịu nổi. Phần này là để tìm một việc nằm giữa hai cực đó: thật, làm được, và có hướng.

5.1 Dịch chuyển 10%

Bạn không cần đốt cháy cả đời mình. Bạn chỉ cần dịch chuyển 10% về phía điều mình thật sự muốn. Dựa trên tất cả những gì bạn đã viết, một việc là gì - một cuộc trò chuyện, một quyết định, một giờ trong tuần - có thể đưa bạn gần hơn 10% đến cuộc đời bạn đã mô tả ở Phần IV?

5.2 Làm cho nó trở thành thật

Những ý định mơ hồ rất dễ bay hơi. Những ý định cụ thể mới có cơ hội ở lại.

Việc cụ thể tôi sẽ làm là:

Tôi sẽ làm việc đó trước ngày:

Điều có khả năng ngăn tôi lại nhất là:

Nếu điều đó xảy ra, tôi sẽ:

5.3 Hướng đi trong một câu

Không phải một mục tiêu. Một hướng đi. Một câu bạn có thể dùng để soi lại các quyết định hằng ngày. Hãy hoàn thành câu sau:

Tôi đang đi về phía một cuộc đời nơi tôi _____,

cho những người _____,

theo một cách _____.

Hãy giữ trang này. Quay lại với nó sau 30 ngày. Không phải để chấm điểm bản thân - mà để xem điều gì đã dịch chuyển.

Một ghi chú từ người tạo ra sổ tay này

Tôi tạo ra sổ tay này vì chính tôi đã cần nó, và khi ấy nó không tồn tại.

Tôi đã dành nhiều năm dạy con của người khác trong một hệ thống thường nhằm việc truyền đạt thông tin với giáo dục. Tôi đã nhìn thấy ý nghĩa rút dần khỏi những công việc lẽ ra phải có ý nghĩa. Tôi đã cảm nhận kiểu lạc hướng rất đặc biệt - không đến từ một thảm họa, mà từ sự xói mòn chậm rãi của phương hướng.

Điều đưa tôi trở lại không phải là một khoảnh khắc đột phá, một người thầy hoàn hảo, hay một kế hoạch hoàn chỉnh. Đó là việc tự hỏi mình những câu hỏi tốt hơn và thật sự ngồi lại với câu trả lời - kể cả những câu tôi không thích.

Đó chính là sổ tay này: không phải bản đồ đến đích của người khác, mà là một công cụ để bạn tìm hướng đi của riêng mình.

Nếu có điều gì trong những trang này làm dịch chuyển điều gì đó trong bạn - dù rất nhỏ - tôi thật lòng muốn được biết.

Bạn có thể liên hệ với tôi tại:

hello@myself-project.com