MỤC LỤC

Sự cạn kiệt của “ngân sách ra quyết định”
Vì sao lời khuyên “cố lên” lại làm mọi thứ tệ hơn?
Thay đổi bằng hệ thống, không bằng ý chí
Bước tiếp theo dành cho chị

Chị là người đang điều hành một doanh nghiệp 80 nhân sự, hay quản lý một bộ phận cốt lõi của tập đoàn. Chị đã vượt qua bao nhiêu khủng hoảng thương trường, xử lý những hợp đồng hóc búa nhất và luôn là “người mạnh nhất phòng”. Vậy mà, khi đối mặt với một kế hoạch tập thể dục 20 phút hay một chế độ ăn lành mạnh, chị lại bỏ dở ở tuần thứ ba. Và rồi, trong bóng tối của phòng ngủ lúc 10 giờ đêm, chị tự trách: *“Sao dạo này mình lười thế? Chẳng lẽ mình lại thiếu ý chí đến vậy?”*

Người điều hành ngần ấy con người mà thiếu ý chí à? Vô lý. Sự thật là, chị không lười. Nút thắt thực sự nằm ở một cơ chế sinh lý ít ai nói với chị: sự mệt mỏi quyết định (decision fatigue).

Sự cạn kiệt của “ngân sách ra quyết định”

Mỗi buổi sáng thức dậy, bộ não của chị được cấp một khoản “ngân sách ra quyết định” có giới hạn. Từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, chị liên tục phải “cà thẻ” cho hàng tá việc lớn nhỏ: duyệt ngân sách, giải quyết mâu thuẫn nhân sự, định hướng chiến lược, rồi lại lo lịch học cho con, quyết định việc nhà.

Đến 9 giờ tối, “ngân sách ra quyết định” của chị đã hoàn toàn cạn kiệt. Cơ thể và tâm trí chị tự động chuyển sang chế độ bảo tồn năng lượng. Lúc này, nếu đứng trước lựa chọn giữa việc trải thảm ra tập yoga và việc nằm dài trên sô-pha lướt điện thoại, bộ não sẽ mặc định chọn phương án dễ nhất. Chị ăn bù một thứ gì đó ngon miệng, thức khuya thêm một chút vì đó là khoảng thời gian hiếm hoi trong ngày chị không phải ra quyết định cho ai cả. Đó là sự cạn kiệt sinh học, không phải là sự yếu kém về mặt nhân cách.

Vì sao lời khuyên “cố lên” lại làm mọi thứ tệ hơn?

Khi nhận ra mình đang mất phong độ, chị tìm đến các thông tin sức khỏe. Nhưng ngành chăm sóc sức khỏe lại thường bán nhầm thứ: họ cho chị thêm kiến thức (những thứ chị đã biết thừa) và khuyên chị phải “cố lên”.

Chị biết rõ mình nên ngủ sớm, nên bớt tinh bột, nên vận động. Nhưng lời khuyên “cố lên” đã vô tình biến một vấn đề về thiết kế hệ thống thành một vấn đề về nhân cách. Nó phán xét rằng chị thất bại là do chị thiếu ý chí. Việc dựa vào ý chí cũng giống như dùng pin dự phòng: lúc đầy thì chạy rất tốt, nhưng bắt nó gồng gánh liên tục mỗi ngày thì chắc chắn sẽ sập nguồn.

Thay đổi bằng hệ thống, không bằng ý chí

Biết mà không làm được không phải là lỗi của chị. Để thay đổi, chị không cần cố gắng trở nên “siêng năng” hơn hay ép uổng bản thân phải quyết tâm hơn. Thứ chị cần là một thiết kế thông minh để giảm thiểu số lượng quyết định phải đưa ra vào cuối ngày.

Khi chị đưa các thói quen sức khỏe vào một hệ thống — một chương trình có lộ trình rõ ràng, một cam kết nhỏ mỗi tuần, có sự đồng hành để không phải tự mình đấu tranh tư tưởng — chị sẽ không cần phải dùng đến “ngân sách ra quyết định” nữa. Kỷ luật cá nhân là viên pin, còn hệ thống đồng hành chính là mạng lưới điện. Khi cắm vào lưới điện, chị sẽ duy trì được năng lượng bền vững mà không sợ cạn kiệt giữa chừng.

Bước tiếp theo dành cho chị

Chị có đang rơi vào vòng lặp của sự mệt mỏi quyết định và luôn tự dằn vặt mình? Trước khi bắt đầu bất kỳ sự thay đổi nào, bước đầu tiên là biết chính xác cơ thể và mức năng lượng của

mình đang ở đâu.

Chị hãy dành ra 9 phút để làm bài kiểm tra Chỉ số Thần Sắc (gồm 42 câu, hoàn toàn miễn phí). Bản báo cáo trả về sẽ cho chị một con số cụ thể, giúp chị biết mình đang thuộc nhóm hành vi nào và nên bắt đầu gỡ từ nút thắt nào vào sáng mai, mà không cần phải dùng đến một chút ý chí khiên cưỡng nào nữa.

 [Đo Chỉ số Thần Sắc của chị tại đây]