MỤC LỤC

Chị đã nhận ra "điểm mù" của ngành sức khỏe
Chị không còn ảo tưởng về các "lối tắt"
Chị hiểu rõ giới hạn "ngân sách ra quyết định" của mình
Chị nhận ra cái giá của việc "làm một mình"
Đã đến lúc chọn một cách tiếp cận khác

Chị đã mua thẻ tập gym một năm nhưng chỉ xuất hiện đúng tháng đầu tiên. Chị đã tải ba ứng dụng theo dõi giấc ngủ, mua đủ loại thực phẩm bổ sung được quảng cáo là *"giúp phục hồi năng lượng"*, và thậm chí từng thuê huấn luyện viên cá nhân với giá không rẻ. Nhưng cứ đến tuần thứ ba, một chuyến công tác đột xuất hay một tuần họp liên miên lại phá vỡ tất cả. Chị im lặng bỏ dở, nhìn thẻ tập hết hạn, và thầm nghĩ: *"Có lẽ mình không đủ ý chí"*.

Thật vô lý khi một người phụ nữ đang điều hành hàng chục, hàng trăm nhân sự, đối mặt với bao sóng gió thương trường lại tự nhận mình *"thiếu ý chí"*.

Nếu chị đã thất bại nhiều lần khi thay đổi thói quen, tôi muốn nói với chị một sự thật dưới góc nhìn của người đồng hành: Đó không phải là lỗi của chị, và đó chính xác là dấu hiệu cho thấy chị đã sẵn sàng cho một cách làm khác.

Chị đã nhận ra "điểm mù" của ngành sức khỏe

Ngành sức khỏe thường bán cho chị thông tin: Thực đơn này, bài tập kia, lộ trình nọ. Nhưng ở vị trí của mình, chị đâu thiếu thông tin? Chị có thể tra cứu mọi thứ trên Google chỉ trong 5 phút. Cái chị thực sự thiếu không phải là thông tin, mà là sự tuân thủ.

Sau nhiều lần thử và bỏ cuộc, chị đã tự mình nghiệm ra rằng: biết phải làm gì và thực sự làm được nó là hai thế giới hoàn toàn khác nhau. Sự *"thất bại"* đã dạy chị một bài học đắt giá rằng mua một công cụ (app, thẻ tập, gói thực phẩm bổ sung) không có nghĩa là mua được kết

quả. Chị đã đi qua giai đoạn tìm kiếm thông tin và giờ đây thực sự sẵn sàng để đầu tư vào đúng thứ mình thiếu: Một hệ thống giúp chị tuân thủ.

Chị không còn ảo tưởng về các “lối tắt”

Lần đầu tiên muốn cải thiện năng lượng hay vóc dáng, người ta rất dễ bị cám dỗ bởi những lời hứa hẹn thay đổi chóng vánh trong 7 ngày, 14 ngày. Nhưng sau vài lần thử *“ép xác”*, chị biết rằng những lối tắt đó chỉ mang lại sự thay đổi bề mặt ngắn hạn, đổi lấy một sự kiệt sức dài hạn.

Thất bại nhiều lần giúp chị hiểu rằng sức khỏe, đặc biệt ở độ tuổi chuyển giao 40+, cần một chiến lược bền vững. Chị đã sẵn sàng cho một lộ trình thực tế hơn, đi chậm mà chắc, thay vì những cú chạy nước rút vắt kiệt phần năng lượng ít ỏi còn sót lại của mình.

Chị hiểu rõ giới hạn “ngân sách ra quyết định” của mình

Chị đã nhận ra tại sao mình thường gục ngã vào tuần thứ ba của bất kỳ kế hoạch nào. Đó là lúc “ngân sách ra quyết định” trong ngày của chị đã cạn sạch.

Khi đã phải đưa ra hàng chục quyết định lớn nhỏ ở công ty, việc phải tự quyết tối nay ăn gì, tập bài nào, dậy lúc mấy giờ trở thành một gánh nặng quá sức. Chị hiểu rằng mình không thể dựa vào ý chí ở thời điểm 9 giờ tối. Chị cần một cách thiết kế thói quen phù hợp với lịch trình bận rộn và không đòi hỏi chị phải “gồng” thêm nữa.

Chị nhận ra cái giá của việc “làm một

mình”

Lý do lớn nhất khiến chúng ta dễ dàng bỏ dở là vì… không ai biết chúng ta đã bỏ dở. Khi tự hứa với bản thân, việc thất hứa diễn ra quá êm ái. Chị đã thấm thía rằng làm một mình chính là lý do khiến vòng lặp 3 tuần cứ lặp đi lặp lại. Chị cần một vòng tròn trách nhiệm, cần những người đồng hành biết chị đã cam kết điều gì và sẵn sàng đỡ chị dậy khi chị trượt đà.

Đã đến lúc chọn một cách tiếp cận khác

Thất bại nhiều lần khi thay đổi thói quen không phải là một tấm thẻ phạt, nó là dữ liệu. Nó cho thấy chị đã thực hiện các “phép thử” và loại bỏ được những phương pháp không phù hợp với đặc thù cuộc sống của một người điều hành.

Chị đã sẵn sàng để ngừng tự trách bản thân, ngừng mua thêm thông tin rời rạc, và bắt đầu xây dựng một hệ thống kỷ luật không dựa vào ý chí.

 LÀM NGAY HÔM NAY

1. Ngừng tự trách: Ghi nhận rằng việc chị duy trì guồng quay của doanh nghiệp đã tiêu tốn gần như toàn bộ năng lượng ý chí mỗi ngày. Chị không lười.
2. Rà soát lại: Viết ra 3 phương pháp chị từng thử và lý do thực sự khiến chị bỏ dở (thường là do làm một mình, quá phức tạp, hoặc đòi hỏi sự hoàn hảo).
3. Đổi góc nhìn: Chấp nhận rằng chị cần một hệ thống đồng hành và người nhắc nhở, thay vì cố gắng tự gánh vác thêm một dự án mang tên *“sức khỏe cá nhân”*.

Nếu chị đã mệt mỏi với việc bắt đầu rồi lại lặng lẽ bỏ dở, hãy để chúng tôi giúp chị tìm ra đúng nút thắt của mình. Đặt Phiên Giải Mã Thần Sắc (60 phút) cùng chúng tôi. Trong phiên khai vấn này, chúng ta sẽ không nói về lý thuyết. Chúng ta sẽ nhìn thẳng vào vòng lặp bỏ cuộc của chị, tìm ra vì sao những cách cũ không hiệu quả, và thiết kế một bước đi đầu tiên phù hợp nhất với nguồn năng lượng hiện tại của chị.

(Chi phí của Phiên Giải Mã sẽ được khấu trừ hoàn toàn vào chương trình Thần Sắc 90 nếu chị quyết định tham gia trong vòng 14 ngày)