MỤC LỤC

Ngành sức khỏe đã bán nhầm thứ
Nút thắt thật sự: Biết mà không làm được
Giải pháp không nằm ở ý chí
Chị đã sẵn sàng để có một con số cho riêng mình?

Chào chị,

Nếu chị đang điều hành một doanh nghiệp hoặc quản lý một đội ngũ hàng chục nhân sự, tôi tin chắc một điều: chị không hề thiếu kiến thức về sức khỏe.

Chị thừa biết mình nên đi ngủ trước 11 giờ đêm. Chị biết rõ rau xanh và protein tốt hơn tinh bột tinh chế. Chị có thể nhẩm tính lượng calo, hiểu về tầm quan trọng của việc vận động, và có khi đã từng chi không ít tiền để mua các khóa học online hay thuê huấn luyện viên cá nhân.

Thế nhưng, sau 3 tuần đầu hào hứng, mọi thứ lại đâu vào đấy. Chị lại thức đến 1 giờ sáng để duyệt báo cáo, lại uống vội ly cà phê thay cho bữa sáng, và chiếc thẻ phòng tập lại nằm im trong ví.

Và rồi chị tự trách mình: *“Sao mình biết hết mà vẫn không làm được?”* hay *“Chắc do dạo này mình kém cỏi và thiếu ý chí quá!”*.

Chị không đơn độc. Và quan trọng hơn: chị không hề lười, cũng không hề thiếu ý chí.

Ngành sức khỏe đã bán nhầm thứ

Suốt 20 năm qua, ngành sức khỏe và wellness đã liên tục bán cho chúng ta một thứ: Thông tin.

Họ bán các thực đơn ăn kiêng mới nhất, bán những danh sách bài tập tối ưu, bán những lời khuyên vàng ngọc. Nhưng hãy nhìn vào thực tế: thông tin hiện nay đã hoàn toàn miễn phí và tràn ngập khắp nơi. Chỉ cần vài giây tra Google, chị có thể tìm thấy hàng ngàn hướng dẫn để sống khỏe.

Thứ mà ngành sức khỏe đang bán, lại không phải là thứ chị thực sự cần. Nút thắt thật sự khiến chị liên tục bỏ dở các kế hoạch chăm sóc bản thân không nằm ở việc chị thiếu thông tin, mà nằm ở sự tuân thủ.

Nút thắt thật sự: Biết mà không làm được

Hãy thử mổ xẻ một ngày của chị. Từ lúc mở mắt thức dậy lúc 6 giờ sáng, nhìn vào màn hình điện thoại với hàng tá tin nhắn chờ xử lý, đến khi tới văn phòng, điều hành cuộc họp, giải quyết khủng hoảng, chốt hợp đồng... Chị phải đưa ra hàng chục quyết định lớn nhỏ mỗi ngày.

Khả năng đưa ra quyết định của con người giống như một viên pin. Tôi gọi đó là "ngân sách ra quyết định". Khi chị dành tất cả sự sắc bén, sự quyết đoán và năng lượng thần kinh cho công ty, cho nhân viên và cho gia đình, thì đến 9 giờ tối, viên pin đó đã hoàn toàn cạn kiệt.

Lúc này, khi đối mặt với việc chăm sóc bản thân, cơ thể chị sẽ tự động chọn phương án dễ nhất: lướt điện thoại thay vì đi ngủ đúng giờ, ăn một món đồ ngọt để giải tỏa căng thẳng thay vì chuẩn bị một bữa ăn lành mạnh.

Đó là lý do vì sao lời khuyên *"hãy cố lên"*, *"hãy kỷ luật hơn"* lại trở nên vô dụng, thậm chí làm mọi thứ tệ hơn. Nó biến một vấn đề về thiết kế thói quen thành một vấn đề về nhân cách. Nó khiến một người phụ nữ xuất sắc trên thương trường lại cảm thấy mình thất bại trong việc quản lý chính cơ thể mình.

Giải pháp không nằm ở ý chí

Lấy lại năng lượng, cải thiện vóc dáng hay có được giấc ngủ ngon chỉ là hệ quả. Ý chí không phải là vấn đề. Và việc cố gắng gồng gánh tự làm mọi thứ một mình chính là lý do khiến chị âm thầm bỏ dở ở tuần thứ 3.

Để thay đổi, chị không cần thêm một danh sách những việc phải làm. Chị cần một hệ thống giúp chị tuân thủ mà không phải đốt cháy thêm chút ý chí ít ỏi nào còn sót lại vào cuối ngày. Chị cần những cam kết nhỏ, có thể thực hiện ngay từ sáng mai mà không đảo lộn lịch trình bận rộn. Và quan trọng nhất, chị cần những người đồng hành biết rõ chị đang cam kết điều gì để giữ chị lại đúng vào cái ngày mà chị muốn buông xuôi nhất.

Sự thay đổi bắt đầu từ việc chị ngừng tự trách mình, và bắt đầu đo lường đúng thứ cần đo.

Chị đã sẵn sàng để có một con số cho riêng mình?

Thay vì cảm giác kiệt sức mơ hồ, hãy bắt đầu bằng những con số cụ thể. Chỉ với 9 phút cho 42 câu hỏi của Chỉ số Thần Sắc (hoàn toàn miễn phí), chị sẽ biết chính xác mình đang thuộc nhóm hành vi nào, kiểu kiệt sức nào đang bào mòn chị, và bước tiếp theo phù hợp nhất với quỹ thời gian của chị là gì. Báo cáo chi tiết sẽ được gửi về cho chị ngay trong 5 phút.

 [Nhấn vào đây để thực hiện Bài đánh giá Chỉ số Thần Sắc ngay bây giờ]