

CÔNG CỤ 5 CĂN PHÒNG

XÁC ĐỊNH MONG MUỐN, KHÁT KHAO: Ngôn ngữ hướng tới, đề cập đến mong muốn có được trong tương lai.

VD:

- Muốn xây dựng MQH tốt đẹp với abcxzy
- Tìm được đam mê và mục đích sống của bản thân
- Chữa lành chính mình về tình huống....
- Có nội lực mạnh mẽ, tự tin vào bản thân mình...
- Xây dựng công việc kinh doanh hiệu quả

PHÒNG 1: Nhận thức lý do vì sao mình khát khao điều ấy, vì sao điều đó vẫn còn là mơ ước và chưa có được?

1. Vấn đề mình đang đối diện là gì? Vấn đề từ bên trong nội tại của chính mình – Chủ ngữ là mình, vấn đề đang đem đến phiền não gì làm mình bất an, chưa bình yên được..., mình đang có cảm giác tiêu cực gì về vấn đề đó.

VD: Mình trăn trở, bối rối, lo lắng về sự phát triển của con trai,

VD: Mình lo lắng cho sức khỏe của chồng

VD: Mình có trạng thái lo lắng, bất an khi con ăn chậm, lười ăn.

VD: Mình không cảm nhận được sự tự do khi ở trong nhà với mẹ chồng,

VD: Mình có thói quen trì hoãn,

VD: Mình có tính cách cả thèm chóng chán,

VD: Mình thường dễ bị cảm xúc kích hoạt (chứ không phải là dễ bị chồng chọc cho nổi nóng)

VD: Mình có sự tự ti về bản thân mình...

2. Nguyên nhân cốt lõi nằm ở đâu? Điều gì trong tôi thu hút và kiến tạo vấn đề này xảy ra hoặc tồn tại? Liệt kê ra những nguyên nhân từ phía mình 100% (nội lực yếu kém, các trạng thái tâm ô nhiễm, Khó khăn đau – tâm phiền não, niềm tin tiêu cực, sự thiếu thốn về vốn sống và trí tuệ...) và những gì liên quan trực tiếp đến mình như sự chưa hòa hợp giữa mình và người khác, sự chưa hòa điệu của mình với môi trường sống/làm việc.

3. Tôi đã làm gì để điều này xảy ra?

VD: Tôi đã nhiều lần dễ dãi, chủ quan nên đã bước qua các tình huống tương tự trước đây mà không đúc kết, rút kinh nghiệm hay giải quyết nó 1 cách triệt để.

VD: Tôi đã chọn im lặng và không giải thích gì để người thân hiểu mình hơn.

VD: Chưa đủ trí tuệ nên chưa đánh giá đúng tầm quan trọng của những việc quan trọng trong cuộc sống như:

+ Kinh nghiệm sống: tôi đã sống quá nhỏ bé trong thế giới của mình, tôi đã nghĩ cuộc đời này đơn giản và không cần phải chuẩn bị gì nên tôi đã xử lý sai khi gặp thách thức.

+ Tầm nhìn: tôi chưa biết gì về tầm nhìn trong cuộc sống hay tầm nhìn của chính cuộc đời tôi nên tôi chỉ lo mua sắm, nghe nhạc, vui chơi với bạn bè mà chưa chuẩn bị gì cho tương lai, cho hành trình tu tập...

+ Tôi chưa nhận thức nhiều về sự thấu hiểu bản thân mình, về thế giới hình tượng này, về bản chất cuộc sống, về thời thể hiện nay nên chưa khát khao tu tập, tôi đã ngây thơ nghĩ rằng còn nhỏ thì chơi đi, khi lớn chỉ cần sống bình thường như bao nhiêu người khác thì sẽ tốt đẹp.

+ Tham sân si, KKĐ/KHP, các trạng thái tâm...

4. Tôi đã không/chưa làm gì để điều này xảy ra?

VD: Tôi đã không biết cách yêu thương bản thân mình

VD: Tôi đã chưa mạnh dạn nói lên ý kiến của mình

VD: Tôi đã chưa thiết lập nên những hệ giá trị và nguyên tắc sống của chính mình để người khác cũng tôn trọng.

VD: Tôi đã chưa nhất quán với kế hoạch mình đặt ra

VD: Tôi đã không kiên trì đủ nên bỏ dở rất nhiều kế hoạch nên giờ tôi mất lòng tin với chính mình và người khác cũng không còn tin tưởng vào năng lực của tôi nữa.

5. Các biểu hiện của vấn đề này lặp lại trên những khía cạnh khác nhau như thế nào? Vấn đề nào tương tự ở các khía cạnh khác của cuộc sống.

VD:

- Có hạt giống của sự trẻ con, ngây thơ hời hợt, không có thói quen tư duy sâu sắc => bị người thân trong gia đình không tôn trọng, đi làm thì sếp và đồng nghiệp không tin tưởng, không làm điểm tựa cho con cái, nhân viên...
- Bị mâu thuẫn trong mối quan hệ với mẹ chồng => xét lại xem các mối quan hệ khác như thế nào.
- Là người trì hoãn, hay trễ giờ khi hẹn với đối tác, lúc nào cũng vội vã căng thẳng, sống trong áp lực, không thành thơi => các khía cạnh khác có bị trễ deadline không, có thành thơi trong việc nuôi dạy con không?

6. Điều gì sẽ xảy ra nếu mình không giải quyết vấn đề này? Hậu quả do vấn đề đã/sẽ gây ra với mình và mọi người như thế nào? Bằng hiểu biết và kinh nghiệm sống, liệt kê ra hết 1 cách triệt để, trung thực, khách quan nhất cho tất cả (từ lớn đến nhỏ, tận cùng) những hậu quả gì chắc chắn/có thể xảy ra mà mình và tất cả những người liên quan đã/sẽ phải đối diện dù không ai muốn và vô cùng khó chấp nhận.

mình sẽ đối diện với cảm giác bất lực vì không biết làm sao giúp được con mình...

VD: Mình sẽ phải tiếp tục bối rối, lo lắng, hoang mang, chịu đựng....vấn đề do chính mình tạo ra mà mình không chú tâm giải quyết.

VD: Con mình sẽ càng ngày càng....

VD: Vợ chồng sẽ càng ngày càng khó kết nối với nhau hơn, có rủi ro tan vỡ gia đình, con mình sẽ mất niềm tin vào mối quan hệ nhiều hơn...

VD: Sức khỏe của cha mẹ sẽ bị ảnh hưởng vì lo lắng cho vấn đề của mình...

VD: Mình không chuyển hóa KKĐ trong mình, sống trong bất an, nhu nhược, loay hoay...thì không thể kết nối với con, con sẽ vô cùng bối rối => bất an, làm sai từ những điều nhỏ => lớn, có thể sửa => không thể quay lại => luân hồi KKĐ đó.

VD: Mình có mô thức không hài lòng về chồng => con mình sẽ kế thừa và sẽ chọn người làm nó không hài lòng hoặc dù có phước có được người chồng tốt thì vẫn cảm thấy không hài lòng, kì vọng nhiều hơn nữa => tiếp tục vận hành mô thức của Mẹ...

VD: Chồng không tôn trọng vợ => con trai mình sẽ không biết cách tôn trọng vợ nó => rủi ro hôn nhân của con tan vỡ => cháu sẽ phải sống xa cha hoặc mẹ => con cháu mình sẽ bị tổn thương và mất niềm tin vào cuộc đời...

VD: Chồng không tôn trọng vợ => con gái mình sẽ cưới người nó không được tôn trọng => con khổ =>

7. Điều gì sẽ xảy ra nếu mình giải quyết vấn đề này?

VD: Mình sẽ dễ dàng hơn để sống an vui và tu tập, sẽ luôn dám là chính mình.

VD: Mình sẽ là 1 câu chuyện truyền cảm hứng cho nhiều người khác về câu chuyện này và sẽ giúp được những người vào các tình huống tương tự biết cách vượt qua.

VD: Con mình sẽ được kết nối với mẹ, nguồn năng lượng vô cùng mạnh mẽ và thuần khiết của chính con => con sẽ bình an hơn, tích cực và từng bước sửa đổi những thói quen, sẽ được chữa lành...gia đình mình sẽ hạnh phúc

VD: Ba mẹ mình sẽ an lòng và khỏe mạnh với tuổi già khi mình đã vượt qua được thách thức này.

VD: Khi mình được chữa lành thì mình sẽ dễ thương hơn, chồng mình sẽ thích về nhà hơn, sẽ dễ dàng quan tâm, chăm sóc mình hơn, sẽ ngọt ngào hơn với mình, con mình sẽ hạnh phúc hơn khi thấy cha mẹ hạnh phúc với nhau ...

8. Ngay khoảnh khắc này, bạn thật sự mong muốn, khát khao điều gì?

Ví dụ: KHÁT KHAO KẾT NỐI VỚI CHA MẸ/ CON CÁI/CHỒNG VỢ/ANH CHỊ EM/ĐỒNG NGHIỆP...

• 1. Vấn đề mình đang đối diện là gì?

⇒ Mối quan hệ với Ba mẹ hiện tại chưa tốt, chưa hiểu nhau, thương nhưng ở gần hay cãi, không ai lắng nghe ai cả, mỗi người quan điểm sống, ở xa nên không có nhiều cơ hội trò chuyện, lắng nghe và đồng hành...

- **2. Nguyên nhân cốt lõi nằm ở đâu? Điều gì trong tôi thu hút và kiến tạo vấn đề này xảy ra hoặc tồn tại?**
 - ⇒ Tôi có những nội kết và niềm tin tiêu cực về Ba Mẹ của mình,
 - ⇒ tôi có những kì vọng và thói quen phán xét ba mẹ, tôi có những hạt giống không bình an nên khi tương tác với ba mẹ, các hạt giống này có cơ hội biểu hiện ra cho tôi thấy.
 - ⇒ Tôi có mô thức muốn mọi người làm theo điều tôi cho là đúng và nên làm.
 - ⇒ Tôi đã từng bị áp đặt khi còn nhỏ nên khi đủ lớn, các thói quen hành xử đó được lập lại...
 - ⇒ Tôi có nhịp sống quá vội vã, căng thẳng, nhiều vai trò, thiếu thời gian nghỉ ngơi, tĩnh lặng...=> tôi dễ bị kích hoạt KKĐ..
- **3. Tôi đã làm gì để điều này xảy ra?**
 - Tôi đã quá tin vào những điều tôi đã được học, được biết và tôi cho là đúng 1 cách cực đoan trong giây phút này.
 - Tôi đã mất kiên nhẫn và nóng vội khi nghĩ rằng 1 điều gì đó tôi nói 8 lần thì ba mẹ sẽ nhớ và làm theo được.
 - Tôi đã tưởng là ba mẹ lúc nào cũng phải tài giỏi hơn con cái.
 - Tôi đã bước qua quá nhanh các tình huống dễ gây hiểu nhầm với Ba Mẹ,
 - Tôi đã phớt lờ các biểu hiện mâu thuẫn mâu thuẫn với Ba mẹ.
 - Tôi đã chủ quan với các suy nghĩ tiêu cực của mình về Ba Mẹ
 - Tôi đã thường xuyên chê bai, trách móc và phán xét ba mẹ.
- **4. Tôi đã không/chưa làm gì để điều này xảy ra?**
 - ⇒ Tôi đã chưa tìm hiểu về những khó khăn của ba mẹ
 - ⇒ Tôi đã thiếu sự cẩn trọng, khiêm nhường và sự lắng nghe, thấu hiểu ba mẹ.
 - ⇒ Tôi đã không dành đủ thời gian và sự bình an khi tương tác với ba mẹ.
- **5. Các biểu hiện của vấn đề này lập lại trên những khía cạnh khác nhau như thế nào?**
 - ⇒ Tôi cũng chưa lắng nghe, chưa thấu hiểu cho chính mình,
 - ⇒ Tôi cũng đang áp đặt mình phải làm theo những điều mình cho là đúng.
 - ⇒ Tôi cũng kì vọng những người đồng nghiệp của mình phải nên chín chu, linh hoạt như tôi muốn
 - ⇒ Tôi cũng thường la con mình khi cứ lập lại các lỗi cũ.
 - ⇒ Tôi cũng thường vội vã, ít thời gian cho các khía cạnh khác nên mọi thứ đều chưa tuyệt vời nhất, mỗi cái đều có mà chưa sâu sắc...
- **6. Điều gì sẽ xảy ra nếu mình không giải quyết vấn đề này?**
 - ⇒ Ba mẹ mình có thể sẽ buồn và sinh bệnh
 - ⇒ Ba Mẹ sẽ cảm thấy cô đơn, hoang mang hơn trong cuộc sống, cảm giác cô độc.
 - ⇒ Con cái mình sẽ chứng kiến mối quan hệ của Ba Mẹ với ông bà và học để sau này đối xử với mình như vậy
 - ⇒ Mình sẽ khó có thể thanh lọc bản thân khi tiếp tục duy trì KKĐ với ba mẹ như vậy
 - ⇒ Mình sẽ tạo nhiều nhân bất thiện
- **7. Điều gì sẽ xảy ra nếu mình giải quyết vấn đề này?**

- ⇒ Mình sẽ kết nối được với nguồn năng lượng của vũ trụ thông qua ba mẹ mình khi kết nối tốt với họ
 - ⇒ Con cái của mình sẽ hiểu thảo với mình khi mình già đi
 - ⇒ Mình sẽ được con cái tin tưởng và yêu quý nhiều hơn khi chứng kiến mình vượt qua mọi rào cản trong tâm lý, cảm xúc, bước qua cái tôi của mình để yêu thương và lắng nghe ba mẹ.
 - ⇒ Chồng/vợ mình cũng sẽ học được cách sống đúng Đạo Hiếu với Ba Mẹ và cả nhà cùng tạo nhân lành, xây dựng văn hóa gia đình tốt đẹp.
 - ⇒ Mình tin tưởng vào bản thân mình, muốn là mình sẽ làm được. Mình làm chủ cuộc sống chứ không phải tình huống làm chủ.
 - ⇒ Mình có 1 câu chuyện truyền cảm hứng cho những thế hệ mai sau để họ có thêm động lực
 - ⇒ Mình có thêm nhiều hạt giống thiện lành, thói quen tính cách của mình sẽ tốt đẹp hơn dần dần
 - ⇒ Mình có thêm nhiều hiểu biết, kinh nghiệm sống để lan tỏa đi cho người xung quanh.
- **8. Ngay khoảnh khắc này, bạn thật sự mong muốn, khát khao điều gì nhất?**
 - ⇒ Khát khao thấu hiểu ba mẹ mình, mong muốn có mối quan hệ tốt nhất với ba mẹ...