

PERSONAL GOAL SETTING GUIDE

MỤC LỤC

I. CHỌN GIÁ TRỊ CÁ NHÂN.	3
BƯỚC 1: TẠO DANH SÁCH GIÁ TRỊ.	4
BƯỚC 2: CHỌN LỌC	5
BƯỚC 3: LÀM RÕ GIÁ TRỊ.	6
II. XÁC ĐỊNH PHONG CÁCH SỐNG	7
1. XÁC ĐỊNH CUỘC SỐNG LÝ TƯỞNG	8
2. XÁC ĐỊNH PHONG CÁCH LÀM VIỆC CÁ NHÂN	9
III. TẦM NHÌN BE DO HAVE	10
1. SỨC KHỎE (PHYSICAL HEALTH)	11
2. SỨC KHỎE TINH THẦN (MENTAL HEALTH)	12
3. SỨC MẠNH TINH THẦN (MENTAL STRENGTH)	13
4. GIA ĐÌNH & QUAN HỆ (FAMILY & RELATIONSHIP)	14
5. CÔNG VIỆC & SỰ NGHIỆP (WORK & CAREER)	15
6. TIỀN BẠC & TÀI SẢN (MONEY & WEALTH)	16
BẢNG THEO DÕI MỤC TIÊU CÁ NHÂN	17

I. CHỌN GIÁ TRỊ CÁ NHÂN.

Giá trị cá nhân là những điều bạn tin tưởng và hành động theo.

BƯỚC 1: TẠO DANH SÁCH GIÁ TRỊ.

- Bạn đặt câu hỏi vào Chat GPT như sau “hãy tạo danh sách 200 từ khóa giá trị cá nhân”
- Hoặc bạn có thể tham khảo thêm [ở đây](#), và [ở đây](#).

Sau đó chép danh sách tất cả các giá trị vào bên dưới.

BƯỚC 2: CHỌN LỌC

*Gạch bỏ những thứ không mong muốn thì **dễ dàng** hơn là chọn một ít trong rất nhiều lựa chọn.*

Vì thế, bạn hãy gạch bỏ tất cả các giá trị không phù hợp với bạn.

Bạn có thể chia ra từng giai đoạn nhỏ hơn như sau:

- Gạch bỏ 100 giá trị, còn lại 100.
- Tiếp tục gạch bỏ 50 giá trị, còn lại 50.
- Tiếp tục gạch bỏ 30 giá trị, còn lại 20.
- Tiếp tục gạch bỏ 10 giá trị, còn lại 10.
- Cuối cùng, bạn giữ lại 5 - 8 giá trị.

Sau đó chép các giá trị còn lại của bạn vào bên dưới

BƯỚC 3: LÀM RÕ GIÁ TRỊ.

Đối với mỗi giá trị, trả lời các câu hỏi sau

GIÁ TRỊ 1:

Câu hỏi WHY: Tại sao giá trị này có ý nghĩa với tôi?

Câu hỏi WHAT: Những niềm tin nào của tôi, những sự kiện nào tôi thấy, những câu chuyện tôi biết đã diễn ra - để tôi biết giá trị này là đúng đắn?

- Tôi tin rằng...
- Sự kiện tôi thấy...
- Câu chuyện của tôi/người xung quanh tôi...

Câu hỏi HOW: Tôi sẽ sống thế nào để phù hợp với giá trị này? (trong cuộc sống, công việc)

II. XÁC ĐỊNH PHONG CÁCH SỐNG

Phong cách sống của bạn gồm Cuộc sống lý tưởng (Idea Life) và Phong cách làm việc (work style) của bạn.

1. XÁC ĐỊNH CUỘC SỐNG LÝ TƯỞNG

Hãy hình dung một ngày lý tưởng của bạn.

- Bạn làm gì vào buổi sớm, sáng, trưa, chiều, tối?
- Tâm trạng cả ngày của bạn thế nào?
- Bạn gặp gỡ những người nào, không gặp những người nào?
- Bạn đang làm công việc gì? Với ai?
- Môi trường làm việc của bạn thế nào?

Sau đó hãy hình dung ngày lý tưởng của bạn sẽ kéo dài mãi mãi thành một cuộc sống của chính bạn. Đó sẽ là cuộc sống lý tưởng của bạn.

Để đơn giản, bạn hãy viết cuộc sống lý tưởng gồm 10 điều (LIST 10) - không ít hơn, không nhiều hơn.

Ví dụ tham khảo:

1. Tôi làm việc trên nhiệm vụ cuộc đời của mình, tôi làm công việc mình đam mê nhất. Vì thế mà tôi sống thịnh vượng mỗi ngày.
2. Tôi tự quyết định một ngày của mình diễn ra thế nào.
3. Không có những người phiền nhiễu trong cuộc sống của tôi.
4. Tôi có thể mặc bất cứ gì, đi bất cứ nơi đâu, ăn uống theo ý muốn của tôi.
5. Tôi không có deadline nào.
6. Tôi có thể biến mất 01-04 tuần mà không ảnh hưởng thu nhập của mình.
7. Tôi có thể sống ở bất cứ nơi nào tôi muốn.
8. Tôi có môi trường làm việc yên tĩnh, hiệu suất của riêng mình.
9. Tôi viết, suy nghĩ và hành động theo ý muốn mà không e ngại bất kỳ ai, hay điều gì.
10. Tôi không phải tuân thủ bất kỳ quy tắc bên ngoài nào không phù hợp với giá trị, phong cách sống của tôi.

Bây giờ, hãy viết danh sách 10 điều (LIST 10) mô tả cuộc sống lý tưởng của bạn.

2. XÁC ĐỊNH PHONG CÁCH LÀM VIỆC CÁ NHÂN

Hãy hình dung bạn sống trong một ngày lý tưởng, khi mà mọi điều trong công việc đều theo ý muốn, sở thích của bạn.

Mọi điều xung quanh (con người, nhiệm vụ, công việc) đều phù hợp và giúp gia tăng năng lượng của bạn.

- Công việc của bạn sẽ là gì?
- Bạn đối xử với mọi người xung quanh thế nào?
- Mọi người đối xử với bạn thế nào?
- Bạn mong muốn môi trường làm việc của mình ra sao?

Sau đó, bạn hãy hình dung ngày lý tưởng này trở thành dài hạn. Bạn có thể sống và làm việc cả đời như thế. Đó chính là phong cách làm việc cá nhân của bạn.

Ví dụ tham khảo:

1. Tôi tự tạo ra dự án hữu ích cho người khác, và chỉ làm việc trên chúng.
2. Tôi chỉ chọn làm những nhiệm vụ mà tôi đắm chìm vào chúng.
3. Tôi chỉ chọn những việc ở vùng thiên tài của mình, và không xen vào phần việc của người khác.
4. Tôi tự lập kế hoạch làm việc của mình, và không chen kế hoạch của người khác vào.
5. Tôi **NÓI KHÔNG** thẳng thắn với những người phiền nhiễu, tôi không ép mình đi gặp họ dù với bất cứ lợi lạc nào.
6. Tôi suy nghĩ, hành động theo ý chí cá nhân của mình trong ăn uống, chọn nơi ở, môi trường làm việc của tôi.
7. Tôi làm việc gì vì tôi muốn giúp người khác, không phải vì deadline hay nghĩa vụ với bất kỳ ai.
8. Tôi không phán xét bất kỳ ai, kể cả chính tôi.
9. Tôi nói chuyện rõ ràng, ngắn gọn.
10. Tôi không cho lời khuyên người khác, tôi chỉ chia sẻ khi họ yêu cầu.

Bây giờ, hãy viết danh sách 10 điều (LIST 10) mô tả phong cách làm việc cá nhân của bạn.

III. TÂM NHÌN BE DO HAVE

Tâm nhìn Be Do Have quyết định bạn muốn trở thành người như thế nào, bạn muốn làm gì, và có được điều gì trong cuộc sống.

1. SỨC KHỎE (PHYSICAL HEALTH)

BE:

(tôi là người)

DO:

(tôi thực hiện)

HAVE

(tôi có các kết quả)

2. SỨC KHỎE TINH THẦN (MENTAL HEALTH)

BE:

(tôi là người)

DO:

(tôi thực hiện)

HAVE

(tôi có các kết quả)

3. SỨC MẠNH TINH THẦN (MENTAL STRENGTH)

BE:

(tôi là người)

DO:

(tôi thực hiện)

HAVE

(tôi có các kết quả)

4. GIA ĐÌNH & QUAN HỆ (FAMILY & RELATIONSHIP)

BE:

(tôi là người)

DO:

(tôi thực hiện)

HAVE

(tôi có các kết quả)

5. CÔNG VIỆC & SỰ NGHIỆP (WORK & CAREER)

BE:

(tôi là người)

DO:

(tôi thực hiện)

HAVE

(tôi có các kết quả)

6. TIỀN BẠC & TÀI SẢN (MONEY & WEALTH)

BE:

(tôi là người)

DO:

(tôi thực hiện)

HAVE

(tôi có các kết quả)

BẢNG THEO DÕI MỤC TIÊU CÁ NHÂN

Click [vào đây](#) để vào bảng.