



Khả năng tự hình thành cho mình một thói quen tự giác sẽ góp phần lớn hơn nhiều so với những phẩm chất khác của chính bạn để thành công.

Vài năm trước, tôi đã gặp ông Kop Kopmeyer, một nhà chức trách lỗi lạc đã tìm ra một nghìn nguyên tắc để thành công và đã được xuất bản ra trong 4 quyển sách với mỗi cuốn là 250 nguyên tắc.

Sau khi phỏng vấn 500 người giàu nhất nước Mỹ, Napoleon Hill kết luận rằng “Tự giác chính là chiếc chìa khoá thần kỳ mở ra sự giàu có”.

Tôi hỏi ông ấy rằng nguyên tắc nào là quan trọng nhất trong số một nghìn nguyên tắc này. Ông ấy nói rằng nó chính là sự tự giác, “Đó là khả năng thúc ép bản thân làm một việc gì đó và khi nào phải làm, bất kể bạn có muốn hay không.”

Al Tomsik đã nói rằng: “Thành công là sự đút kết của vô vàn nguyên tắc.”

Tiến sĩ Edward Banfield từ Đại học Harvard đã rút ra rằng “Tầm nhìn dài hạn” là chìa khoá cho sự phát triển bức phá của xã hội và kinh tế nước Mỹ hay bất cứ đâu trên thế giới.

Jim Rollins đã nói: “Kỷ luật chỉ nặng vài ounce thôi, nhưng sự hối hận thì nặng đến cả tấn.”

Sau 50 năm nghiên cứu, ông đã phát hiện ra rằng những người thành công phần lớn đều có khả năng suy xét cho mai sau, tạm hoãn sự hài lòng trong phút chốc để có thể tận hưởng thành quả vĩ đại hơn gấp bội về lâu dài.

Họ đều dự tính trước cho cả 10 năm, 20 năm sau để có thể đưa ra quyết định cho hành động của mình vào thời điểm hiện tại.

“Kỷ luật chỉ nặng vài ounce thôi, nhưng sự hối hận thì nặng đến cả tấn.”

Từ khoá ở đây là “sự hy sinh”. Nó chính là khả năng hy sinh những niềm vui và sự thích thú trong tức thì để có thể hưởng thụ những phần thưởng hậu hĩnh hơn về sau.

Albert Einstein đã từng nói: “Lười gộp là lực mạnh nhất trong vũ trụ.”

Đây là lí do vì sao việc tiết kiệm và đầu tư cho hiện tại là chiếc chìa khoá đầu tiên để thành công về tài chính trong tương lai.

Tự giác có nghĩa là tự kiểm soát, tự chủ và khả năng “ăn tối trước rồi mới đến tráng miệng.”

Như vậy không có nghĩa là bạn không có được những trải nghiệm thú vị trong cuộc sống, mà nó có nghĩa là bạn sẽ có được những trải nghiệm đó sau khi đã hoàn thành phần việc khó khăn cần thiết hay những nhiệm vụ trọng yếu.

Kết quả của việc thực hành tính tự giác sẽ đến ngay lập tức. Bất kì khi nào bạn tự kỷ luật chính bạn và buộc bản thân làm điều bạn phải làm dù bạn thích nó hay không, bạn sẽ càng quý trọng và nể phục chính mình hơn. Lòng tự tin của bạn tăng lên. Sự tự nhận thức về bản thân được cải thiện. Não bộ của bạn sản sinh ra hooc-môn Endorphins làm bạn thấy hạnh phúc và tự hào. Bạn chắc chắn sẽ nhận thấy được kết quả sau khi đặt bản thân mình vào kỷ luật.

Điểm mấu chốt ở tinh thần tự giác đó chính là thói quen mà bạn có thể học được nhờ thực hiện nó nhiều lần và cứ lặp đi lặp lại.

Phải mất khoảng 21 ngày thực hiện liên tục và lặp lại không ngừng nghỉ để có thể hình thành một thói quen không quá phức tạp. Đôi khi hình thành một thói quen có thể nhanh hơn hoặc chậm hơn thế. Điều này tùy thuộc vào bạn và bạn quyết tâm như thế nào.

Vài năm trước, có doanh nhân tên là Herbert Grey đã bắt đầu tìm kiếm một khái niệm mà ông gọi là “Mẫu số chung của thành công.”

Ông đã nghiên cứu và phỏng vấn những người thành công suốt 11 năm và cuối cùng đã rút ra kết luận rằng:

Người thành công là những người “Có thói quen làm những việc mà những người không thành công không hề thích.”

Vậy những việc ấy là gì? Hoá ra những người thành công ấy cũng chẳng hề ham thích gì chúng, nhưng họ vẫn phải làm bởi vì họ tin rằng đó là cái giá của sự thành công.

Rich Devos, người sáng lập công ty Amway, đã từng nhận định rằng:

“Có rất nhiều việc trong cuộc sống mà bạn chẳng thích làm, như là thăm dò, bán hàng và quảng bá doanh nghiệp vào mấy buổi chiều tối và mấy ngày cuối tuần, nhưng bạn vẫn phải làm để rồi khi xong việc, bạn có thể làm những việc mà bạn thích.”

Có 9 nguyên tắc mà bạn có thể tuân thủ để cải thiện mọi vấn đề trong cuộc sống. Hoá ra chỉ riêng việc thực hiện tinh thần tự giác thôi đã củng cố cho những nguyên tắc còn lại trong cùng

một lúc rồi, tương tự, khi tinh thần tự giác của bạn còn yếu thì mọi nguyên tắc khác cũng sẽ đồng thời yếu theo.

1. Tính kỷ luật trong lối tư duy sáng suốt:

Thomas Edison đã từng nói: “Trong những việc thể hiện tinh thần tự giác thì việc buộc bản thân phải tư duy là khó nhất.”

Người ta nói rằng có 3 loại người: loại người chịu tư duy (số ít); loại người tưởng rằng mình có tư duy, và loại người thà chết chứ không chịu tư duy.

- a. Hãy dành thời gian suy nghĩ đến những vấn đề quan trọng trong cuộc đời bạn. Đừng bận tâm đến bất cứ điều gì khác và đừng để suy nghĩ bị gián đoạn trong một khoảng thời gian kéo dài 30, 60 đến 90 phút.

Peter Drucker đã nói: “Những người nhanh đưa ra quyết định thường đưa ra những quyết định sai.” Ngoài ra, những quyết định vội vã liên quan đến gia đình, nghề nghiệp, tiền bạc hay bất kỳ vấn đề chính yếu nào khác thường là những quyết định sai.

- b. Ngồi lại trong yên tĩnh khoảng 30-60 phút để suy nghĩ. Thực hành thiền định đều đặn. “Đề tâm thanh tịnh.”
- c. Mỗi khi bạn thiền lâu hơn 30 phút, siêu tiềm thức của bạn sẽ được kích hoạt và trực giác của bạn sẽ được đánh thức. Bạn sẽ nhận ra ngay khi nghe thấy “một giọng nói nhip nhàng, nhẹ và rất khê từ trong tâm bạn phát ra.”
- d. Để tư duy hiệu quả hơn, hãy chuẩn bị một tờ giấy và viết ra từng chi tiết về những vấn đề mà bạn đang gặp phải. Đôi khi những điều bạn cần làm sẽ hiện lên khi bạn viết ra những chi tiết ấy.
- e. Aristotle đã từng nói rằng trí tuệ (khả năng đưa ra những quyết định đúng đắn) là một sự kết hợp của trải nghiệm và sự phản ánh của một vấn đề. Bạn càng dành nhiều thời gian suy nghĩ về những trải nghiệm sống, bạn sẽ có được những bài học càng quan trọng hơn từ chúng.
- f. Đi dạo hay vận động khoảng 30-60 phút. Thường khi bạn vận động, bạn sẽ có thêm những sáng kiến và ý tưởng mới giúp tư duy tốt hơn và đưa ra quyết định đúng đắn hơn.

- g. Chia sẻ vấn đề của bạn với những người mà bạn yêu quý và tin cậy, hay những người không bị ảnh hưởng bởi cảm xúc của bạn. Khi nhìn nhận từ một góc nhìn khác, quan điểm của bạn có thể sẽ thay đổi hoàn toàn.
- h. Lúc nào cũng phải hỏi rằng: “Nhận định của mình như thế nào?” Điều gì mà bạn tin rằng là đúng trong tình huống này?

Những người nhanh đưa ra quyết định thường đưa ra những quyết định sai.

- i. Vậy nếu nhận định của bạn sai thì sao? Và chuyện gì sẽ xảy ra nếu trước đó bạn chỉ dựa theo thông tin sai lệch?

Luôn luôn sẵn sàng chấp nhận những tình huống có thể xảy ra khi những việc bạn làm đã sai hoàn toàn. Hãy cởi mở chấp nhận cái sai để bạn có thể hành động theo một hướng khác.

2. Tính kỷ luật trong những mục tiêu hàng ngày:

Tập trung là yếu tố cần thiết để thành công.

- a. Hãy bắt đầu với câu hỏi: “Mình muốn làm điều gì nhất trong đời?” Hãy hỏi đi hỏi lại câu hỏi ấy cho đến khi bạn có một câu trả lời rõ ràng.
- b. Hãy tưởng tượng khi bạn có mười triệu đô-la tiền mặt, những chỉ còn 10 năm để sống. Bạn sẽ muốn làm điều gì mới mẻ vào lúc ấy?
- c. Hãy tưởng tượng rằng bạn vượt ra khỏi mọi giới hạn. Bạn có thể vẫy chiếc đũa phép của mình và có tất cả thời gian và tiền bạc trên đời, tất cả tri thức và kinh nghiệm sống, mọi cơ hội để đạt được bất kỳ mục tiêu nào. Khi đó bạn sẽ làm gì?
- d. Hãy mua một quyển sổ tay và viết vào nó mỗi ngày. Hãy bắt đầu bằng cách ghi ra 10 mục tiêu ở hiện tại, mang tính tích cực và cá nhân. Bắt đầu bằng từ “Tôi” và kết thúc là một động từ.

Ví dụ, bạn có thể ghi: “Tôi kiếm được ... đô-la vào ngày 31, tháng 12, 2007”
- e. Trước khi bắt đầu một ngày mới, hãy viết lại 10 mục tiêu ở hiện tại của bạn, như thể bạn đã đạt được chúng và đang báo cáo cho một người nào đó về những thành công này. Viết lại những mục tiêu của bạn mà không cần nhìn lại trang phía trước. Viết lại chúng từ những gì bạn nhớ. Mỗi ngày, hãy quan sát những mục tiêu đó phát triển và thay đổi ra sao sau mỗi lần được bạn viết lại. Nhiều người nói rằng nhờ tính kỷ luật trong những mục

tiêu hàng ngày mà cuộc sống của họ đã thay đổi rất nhanh chóng và còn hơn cả những gì họ tưởng tượng.

3. Tính kỷ luật trong quản lý thời gian hàng ngày:

Quy tắc: “Mỗi phút để lên kế hoạch sẽ tiết kiệm được mười phút để thực hiện.” Bạn lên kế hoạch càng cẩn thận bao nhiêu thì bạn sẽ càng sử dụng thời gian hiệu quả và gặt hái được nhiều thành quả bấy nhiêu.

- a. Hãy bắt đầu với 1 danh sách tất cả mọi việc bạn cần làm. Thời gian thích hợp nhất để viết ra một danh sách việc cần làm mỗi ngày là vào buổi tối hôm trước để tiềm thức của bạn có thể nhận thức về những việc đó khi bạn ngủ.
- b. Sắp xếp lại danh sách theo thứ tự được ưu tiên trước khi tiến hành.
- c. Hãy thực hành quy tắc 80/20, quy tắc ấy nói rằng 80% thành quả bạn đạt được đến từ 20% hoạt động của bạn? Vậy những hoạt động ấy là gì?
- d. Sử dụng phương pháp ABCDE để đặt ra ưu tiên cho công việc. Sự ưu tiên này dựa trên sự cân nhắc của bạn nếu làm hay không làm việc đó thì sẽ dẫn đến hậu quả ra sao.
 - A = Phải làm** – hậu quả nghiêm trọng nếu không hoàn thành
 - B = Nên làm** – hậu quả không quá nghiêm trọng nếu không hoàn thành
 - C = Làm thì tốt** – không có hậu quả gì nếu không hoàn thành
 - D = Giao phó** – bất cứ việc gì có thể giao phó được
 - E = Loại bỏ** – bất cứ việc gì có thể loại bỏ để tiết kiệm thời gian
- e. Sắp xếp danh sách của bạn theo đề mục A-1, A-2, A-3... và tương tự thế.
- f. Triển khai công việc A-1 trước tiên vào buổi sáng.
- g. Tự giác tập trung vào chỉ riêng công việc A-1 của bạn cho đến khi nó hoàn tất 100%.
- h. Tính kỷ luật trong quản lý thời gian sẽ ảnh hưởng đến tất cả các tính kỷ luật khác của bạn. Nó mang lại kết quả khả quan ngay tức khắc, và về lâu dài thì nó cải thiện chất lượng công việc trong cuộc sống của bạn.

4. Tính kỷ luật trong sự can đảm

Sự can đảm đòi hỏi bạn phải buộc bản thân làm những việc bạn nên làm và đối phó với những nỗi sợ của chính mình thay vì né tránh chúng.

- a. Chương ngại lớn nhất trong đời ngăn cản bạn thành công là nỗi sợ thất bại, được thể hiện qua suy nghĩ “Tôi không thể! Tôi không thể! Tôi không thể!”
- b. Can đảm là một thói quen được hình thành nhờ quá trình thể hiện sự can đảm của mình mỗi khi ta cần đến nó.
- c. Như Emerson từng nói: “Hãy làm điều mà bạn sợ và nỗi sợ đó sẽ tan biến.”
- d. Hình thành thói quen đối đầu với nỗi sợ của bạn thay vì né tránh nó. Khi bạn đối mặt với nỗi sợ và vượt qua nó, đặc biệt khi nỗi sợ ấy là bởi một cá nhân hay một tình huống nào đó, nó sẽ trở nên nhỏ đi và bạn sẽ trở nên can đảm hơn.
- e. Lặp đi lặp lại câu nói “Tôi có thể làm được!” để gạt đi nỗi sợ, tăng cường sự can đảm và tự tin của bạn.
- f. Hãy xác định một nỗi sợ nào đó trong đời bạn và tự kỷ luật bản thân mình phải đối phó, đương đầu với nó và làm mọi thứ để giải quyết nó càng nhanh chóng càng tốt. Lợi ích của việc xác định nỗi sợ này và đương đầu với nó là rất lớn, nó mang lại cho bạn sự can đảm và tự tin trong cuộc sống và đối phó với mọi tình huống đáng sợ.

“Tính kỷ luật trong quản lý thời gian sẽ ảnh hưởng đến tất cả các tính kỷ luật khác của bạn.”

5. Tính kỷ luật trong những thói quen duy trì sức khỏe tốt

Bạn nên đặt mục tiêu sống đến 100 tuổi với sức khỏe thể chất tuyệt hảo.

- a. Hãy phác họa và hình dung ra hình tượng cơ thể lý tưởng của bạn. Cơ thể của bạn sẽ trông như thế nào nếu nó là hoàn hảo dựa theo những ước tính của riêng bạn?
- b. Chìa khoá để có được sức khỏe tốt và cuộc sống tốt có thể được tóm gọn trong tám từ “Ăn ít hơn và vận động nhiều hơn”
- c. Hình thành tinh thần tự giác vận động cơ thể mỗi ngày, dù chỉ đi dạo thôi cũng được. Vận động vào buổi sáng là tốt nhất, ngay sau khi thức dậy và hãy cứ vận động đi mà không cần nghĩ ngợi gì cả. Nếu bạn duy trì việc này trong 21 ngày, nó sẽ trở thành một phần trong thói quen sinh hoạt hàng ngày của bạn cho đến suốt quãng đời còn lại.
- d. Loại bỏ 3 thứ độc hại có màu trắng này: bột, đường và muối.
- e. Ăn nhiều rau và thực phẩm nhẹ; ăn trước 6 giờ chiều và chỉ ăn một nửa khẩu phần
- f. Khám sức khỏe và răng miệng định kỳ. Bạn sẽ sống thọ hơn nếu làm vậy.
- g. Sử dụng phương pháp của Michael Jordan: “Cứ làm đi!”

Chìa khoá để có được sức khỏe tốt và cuộc sống tốt có thể được tóm gọn trong tám từ “Ăn ít hơn và vận động nhiều hơn”

6. Tính kỷ luật trong Tiết kiệm và Đầu tư định kỳ

Hãy giải quyết ngay hôm nay để xoá nợ, thoát nợ và trở nên độc lập về mặt tài chính.

Độc lập về mặt tài chính sớm nhất có thể là mục tiêu của bạn và là của rất nhiều người khác trong cuộc sống. Để độc lập thì đòi hỏi bạn phải liên tục kỷ luật với bản thân về tài chính với từng đồng bạn kiếm được. Giải pháp cho bạn chính là tiết kiệm 10%, 15% hay thậm chí 20% thu nhập của mình trong đời.

- a. Vì rất có thể hiện giờ bạn đã lâm vào cảnh nợ nần rồi, hãy bắt đầu tiết kiệm 1% thu nhập của bạn và tự kỷ luật bản thân chỉ sống dựa vào 99% còn lại cho đến khi việc này trở thành thói quen.
- b. Tăng dần lượng tiền tiết kiệm hàng tháng lên 2%, 3% hay thậm chí 10% hay 15%. Kỷ luật bản thân phải cân bằng trong chi tiêu.
- c. Thay đổi suy nghĩ của bạn từ “Tôi thích tiêu xài” thành “Tôi thích tiết kiệm.”
- d. Hoãn việc mua sắm, thay đổi những lựa chọn mua hàng quan trọng trong 30 ngày.
- e. Điều tra trước khi đầu tư. Tránh được những sai sót sẽ mang lại cho ta 2/3 cơ hội đầu tư thành công. Hãy dành nhiều thời gian để nghiên cứu những vụ đầu tư ấy nếu bạn muốn kiếm được lợi nhuận.
- f. Sử dụng tiền mặt cho càng nhiều việc càng tốt. Đừng dùng thẻ tín dụng nữa. Khi bạn trả tiền mặt, lượng tiền mà bạn phải chi ra sẽ hiện ra rõ ràng và khiến bạn thấy xót xa.
- g. “Người biết tiết kiệm là người có tố chất trở thành vĩ nhân.” (W. Clement Stone)

“Giải pháp cho bạn chính là tiết kiệm 10%, 15% hay thậm chí 20% thu nhập của mình trong đời.”

7. Tính kỷ luật trong Lao động cần cù:

Mục tiêu: xây dựng mình có tiếng là người lao động cần cù, siêng năng.

- a. Tuần làm việc trung bình ở Mỹ là 32 giờ.
- b. Trung bình mỗi người lãng phí 50% ngày làm việc của mình để tán chuyện vô bổ với đồng nghiệp, dây dưa trong những buổi cà phê và ăn trưa, làm việc cá nhân, đọc báo và lướt Internet.
- c. Quy tắc: Làm việc xuyên suốt khoảng thời gian bạn ở nơi làm việc!
- d. Khởi hành sớm hơn một giờ và đi làm ngay.
- e. Làm việc siêng năng lên, từ giờ ăn trưa cho đến hết ngày; đừng lãng phí thời gian.
- f. Làm nán lại thêm một giờ nữa, hãy là người tan sở sau cùng. Dùng khoảng thời gian này để tổng kết lại tất cả công việc của bạn trong ngày và dự tính cho kế hoạch hôm sau. 3 giờ tăng ca ấy có hiệu quả cao như 6-8 giờ làm việc bình thường.
- g. Hãy hỏi rằng “Tôi nên dùng thời gian của mình cho việc gì là có giá trị nhất?” Dù câu trả lời là gì thì hãy tập trung làm việc đó từng giờ từng phút mỗi ngày.
- h. Nếu bạn bị xao lãng hay bị ai làm gián đoạn công việc, hãy lặp đi lặp lại câu nói “Quay trở lại làm việc mau! Quay trở lại làm việc mau! Quay trở lại làm việc mau!”

“Vận may sẽ đến với những ai chăm chỉ.” –Thomas Jefferson

8. Tính kỷ luật trong việc học tập không ngừng

“Bạn phải học nhiều hơn để kiếm được nhiều tiền hơn.”

- a. Hãy học khoảng 30-60 trang sách chuyên ngành của bạn mỗi ngày. Mỗi tuần bạn sẽ đọc hết một quyển, và mỗi năm là 50 quyển sách.
- b. Hãy nghe thêm băng đĩa mỗi khi bạn lái xe đến một nơi nào đó. Mỗi năm bạn sẽ nghe được tổng cộng 500-1000 giờ.
- c. Hãy tham dự những buổi hội thảo và đăng kí các khoá học cùng với các chuyên gia thuộc chuyên ngành của bạn. Chỉ một ý tưởng từ một khoá học cũng có thể giúp bạn tiết kiệm nhiều năm ròng làm việc vất vả.
- d. Thu nhập trung bình ở Mỹ tăng 3% mỗi năm. Cùng với lãi gộp sau mỗi 22 năm, trung bình mỗi người sẽ tăng gấp đôi thu nhập của mình.
- e. Bạn có thể áp dụng những kiến thức và kỹ năng bổ trợ để đạt được kết quả tốt hơn, thu nhập của bạn cũng sẽ tăng ở mức 10%, 15% hay thậm chí 25% mỗi năm.
 - 10% tăng thêm mỗi năm đồng nghĩa với mức thu nhập của bạn sẽ nhân đôi trong 7,2 năm
 - 25% tăng thêm mỗi năm đồng nghĩa với mức thu nhập của bạn sẽ nhân đôi trong 2 năm 8 tháng.
- f. Hãy tự giác trau dồi cho bản thân như thể điều này quyết định tương lai của bạn vậy, vì sự thật là thế.

Jim Rowan nói rằng: “Công việc của bạn tiến triển như thế nào thì con người bạn cũng phải phát triển như thế ấy.”

9. The Discipline of Persistence: Tính kỷ luật trong Sự kiên trì

Phép thử lớn nhất của tính kỷ luật tự giác là khi bạn vẫn kiên trì đối mặt với nghịch cảnh và tự nỗ lực vượt qua nó để hoàn thành 100% nhiệm vụ, bất kể bạn cảm thấy thế nào.

Sự kiên trì gồm 2 giai đoạn: Giai đoạn đầu tiên là khi sự kiên trì trong bạn trỗi dậy và bùng phát nhưng chưa đảm bảo được rằng bạn sẽ thành công. Giai đoạn thứ hai là khi sự kiên trì vực bạn dậy, giúp bạn chống chọi với khó khăn mỗi khi bạn thấy nản lòng và muốn từ bỏ.

- a. Sự kiên định của bạn là thước đo niềm tin của bạn vào chính mình và việc bạn đang làm.
- b. Khi bạn càng tin rằng việc bạn đang làm là tốt và đúng đắn, bạn sẽ càng kiên định hơn.
- c. Bạn càng kiên trì thì bạn sẽ càng có niềm tin vào bản thân và điều bạn đang làm. Những nguyên tắc này có tác động qua lại cho nhau.
- d. Kiên trì chính là tinh thần tự giác trong hành động.
- e. Tinh thần tự giác tạo ra sự tự tin là một ý thức mạnh mẽ về năng lực của bản thân, nó mang lại sự kiên định còn mạnh mẽ hơn trước, từ đó tiếp tục tạo ra tinh thần tự giác mãnh liệt và chúng song hành với nhau như hình xoắn ốc hướng về phía trước.
- f. “Con người cần có lòng kiên trì cũng như để luyện thép cần phải có carbon.” (Napoleon Hill)
- g. Bạn chắc chắn sẽ trở thành một người tốt đẹp và mạnh mẽ hơn nhờ vào sự kiên định mỗi khi bạn muốn từ bỏ.

Bạn kiểm soát hoàn toàn sự phát triển nhân cách của chính mình. Và sau cùng, sẽ không có thứ gì trên đời có thể làm bạn chùn bước.

“Kiên trì chính là tinh thần tự giác trong hành động.”

Có rất nhiều lợi ích từ việc thực hành kỷ luật tự giác trong mọi lĩnh vực của cuộc sống:

1. Tinh thần tự giác gần như đảm bảo được sự thành công của bạn trong cuộc sống, cả với người khác và với chính bản thân bạn.
2. Nhờ áp dụng kỷ luật tự giác, bạn sẽ làm được nhiều việc hơn, nhanh hơn và với chất lượng tốt hơn bất kì những kĩ năng nào khác.
3. Bạn sẽ có thu nhập cao hơn và được thăng tiến nhanh hơn trong công việc.
4. Bạn sẽ ý thức cao hơn về sự tự chủ, tự tin và năng lực cá nhân của mình.
5. Sự tự giác là chiếc chìa khoá mở ra sự tự tin, tự trọng và tự tôn.
6. Tinh thần tự giác của bạn càng cao, lòng tự tin của bạn sẽ càng lớn và nỗi sợ thất bại của bạn sẽ dần tan biến. Không gì có thể ngăn bạn được.
7. Với tinh thần tự giác, bạn sẽ có nghị lực để kiên trì vượt qua mọi trở ngại cho đến lúc thành công.

Hãy bắt đầu thực hành tự giác ngay từ hôm nay trong mọi lĩnh vực trong cuộc sống của bạn. Hãy kiên trì với việc này cho đến khi tinh thần tự giác đến với bạn một cách tự nhiên tựa như việc hít thở. Tương lai của bạn sẽ được đảm bảo.