

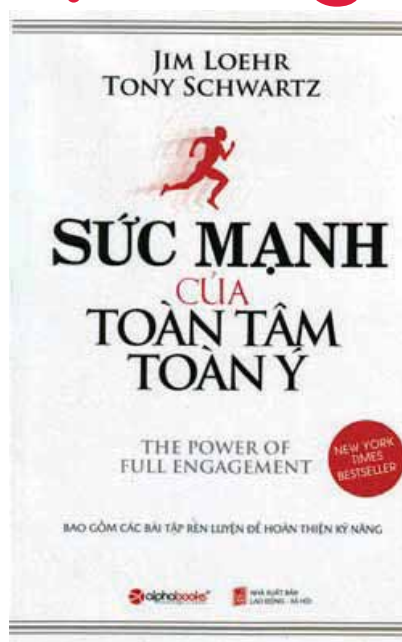
focus

Học cách quản trị năng lượng

(Về cuốn sách Sức mạnh của toàn tâm toàn ý của tác giả Jim Loehr và Tony Schwartz)

Chắc hẳn bạn đã đọc nhiều sách cùng chủ đề self - help hướng dẫn cách quản lý thời gian hiệu quả để đạt được thành công. Quả là quản lý thời gian hiệu quả là yếu tố quan trọng để thành công, nhưng bạn có biết, chính quản trị năng lượng chứ không phải quản lý thời gian mới là yếu tố then chốt cho thành công? Bạn có thể tìm thấy câu trả lời hoàn chỉnh cho vấn đề khá mới này được trình bày một cách hoàn chỉnh trong cuốn sách Sức mạnh của toàn tâm toàn ý của hai tác giả Jim Loehr và Tony Schwartz.

Nói về lần đầu tiên gặp gỡ với cuốn sách, tôi đã được giới thiệu khi đến thăm một người bạn ốm. Cô ấy vừa trải qua đợt ốm khá nặng và cuốn sách Sức mạnh của toàn tâm toàn ý đã thực sự như một món ăn tinh thần bổ dưỡng. Cô bạn là người thường dốc hết cả sức lực cho mỗi sự kiện quan trọng, và tất nhiên cũng thường ốm liệt giường sau mỗi lần chạy việt dã như thế. Và hóa ra: Không phải thời gian, mà là quản lý năng lượng sẽ giúp bạn đạt hiệu suất cao và tái tạo sinh lực cá nhân, để không phải liệt giường vì cạn kiệt năng lượng như trường hợp thực tế tôi vừa kể. Cũng như vậy, tác giả cuốn sách đã không phải chỉ đưa ra lý thuyết cứng nhắc, mà bằng việc phân tích những ví dụ cụ thể, giúp bạn có thể dễ dàng nhận ra những vấn đề tương đồng mà bản thân gặp phải và tự tìm được cho mình lời giải đáp cho những



vấn đề đau đầu này.

Trong phần đầu tiên đề cập đến động lực của sự toàn tâm toàn ý, bạn sẽ hiểu được một số lý thuyết mới về các loại nguồn năng lượng và tầm quan trọng của chúng. Quản trị năng lượng không đơn thuần tập trung vào năng lượng thể chất, mà quan trọng không kém, thậm chí trong nhiều trường hợp, có sức mạnh gấp trăm lần, chính là năng lượng tinh thần, trí tuệ và tình cảm.

Trong phần hai về các phương pháp sử dụng các nguồn năng lượng nói trên, bạn sẽ được hướng dẫn theo những cách rất dễ hiểu và không hề nhàm chán. Chẳng hạn bạn sẽ trả lời

một loạt các câu hỏi thú vị, tưởng như không liên quan đến việc tìm kiếm giải pháp cho vấn đề khó khăn, nhưng bạn lại có thể nhận ra vấn đề từ chính những câu trả lời của mình. Nghe hơi trừu tượng và gây tò mò quá bạn nhỉ? Nhưng có thể tóm gọn lại bằng việc xác định điều quan trọng trong cuộc sống và xác định cách tập trung nguồn năng lượng để đạt được chúng.

Sau 359 trang sách và những câu chuyện đời thực cảm động, hy vọng bạn sẽ tìm ra được lời giải đáp để có được một cách sống cân bằng trong bộn bề đời sống.

Mai Dương