

CLB TỰ DO SỰ NGHIỆP



VƯỢT SÓNG CẢM XÚC

NỘI DUNG:

Phần 1:

ĐỌC VỊ NHỮNG "CƠN SÓNG"

Phần 2:

THẢ MỎ NEO – GIỮ CON TÀU
BÊN TRONG VỮNG CHÃI

Phần 3:

THỰC THI & CHINH PHỤC 2026

Phần 4:

PHỤ LỤC



LINK THAM GIA CỘNG ĐỒNG
TỰ DO SỰ NGHIỆP

Lê Hồng Yến

www.tudosunghiep.com

VƯỢT SÓNG 2026 – QUẢN TRỊ CẢM XÚC ĐỂ CHINH PHỤC NĂM MỚI

Chào mừng bạn trở lại với nhịp độ của năm 2026. Sau Tết, chúng ta đối mặt với một nghịch lý quen thuộc: cơ thể vừa được nghỉ ngơi, nhưng tâm trí đã phải gánh hàng tá kế hoạch còn dang dở. Công việc dồn dập, áp lực doanh thu, và những kỳ vọng chưa kịp định hình. Trong bối cảnh đó, cảm xúc quá tải chính là "con sóng ngầm" nguy hiểm nhất. Nếu không biết cách ứng phó, nó sẽ đánh úp bạn ngay tại vạch xuất phát.

PHẦN 1: ĐỌC VỊ NHỮNG "CON SÓNG"

1. Câu chuyện ẩn dụ: Người thuyền trưởng và con sóng

Hãy tưởng tượng chúng ta là thuyền trưởng của một con tàu đang vượt đại dương sự nghiệp năm 2026. Ban đầu, biển khá êm. Mình có bản đồ, có hướng đi. Nhưng rồi một ngày, sóng bắt đầu nổi lên. La bàn rung nhẹ. Gió đổi hướng. Mặt biển bắt đầu gợn mạnh. Cảm giác đầu tiên thường là lo lắng.

Một thuyền trưởng thiếu kinh nghiệm sẽ cố bỏ qua tín hiệu đó, tự nhủ: "*Không sao đâu, cứ cố gắng chạy tiếp.*" Nhưng người thuyền trưởng giỏi lại làm điều khác. Ông không chống lại con sóng. Ông dừng lại và quan sát, rồi tự hỏi: "*Con sóng này đang muốn báo cho mình điều gì?*"

Có thể gió đã đổi hướng. Có thể dòng hải lưu đang mạnh hơn. Hoặc con tàu đang đi vào vùng nước mới. Nhờ sự tò mò đó, ông không bị cuốn vào hoảng loạn. Thay vào đó, ông kiểm tra lại hướng đi, điều chỉnh cánh buồm, đổi tốc độ để lướt theo sóng thay vì chống lại nó.

Và khi hiểu được con sóng, ông nhận ra: **đó không phải kẻ thù. Đó chỉ là tín hiệu của đại dương.** Trong cuộc sống và công việc cũng vậy. Những cảm xúc như lo lắng, sợ hãi, bối rối, áp lực — đó là những con sóng đầu tiên trên mặt biển. Phản xạ của nhiều người là cố dập tắt chúng, giả vờ mạnh mẽ, hoặc phớt lờ. Nhưng có một bước quan trọng mà phần lớn chúng ta bỏ qua: đó là nhận diện cảm xúc đang có, chấp nhận sự tồn tại của nó và cuối cùng là tôn trọng thông điệp mà nó đang mang lại.

Khi bạn lắng nghe tín hiệu, cảm xúc không còn làm bạn tê liệt. Nó bắt đầu trở thành nhiên liệu cho hành động. Bạn không thể khiến đại dương ngừng nổi sóng — nhưng bạn hoàn toàn có thể học cách **đọc sóng, hiểu sóng, và lướt sóng.**

2. Những thói quen xử lý cảm xúc sai lầm

Khi "con sóng" ập đến, đa số chúng ta phản ứng theo một trong những cách sau:

Kìm nén cảm xúc. Đây là thói quen che giấu hoặc đẩy lùi những cảm giác không mong muốn như tức giận, lo âu, mệt mỏi. Ví dụ: một nhân viên luôn nói "Không sao, mình ổn" khi bị khiển trách vô lý, nhưng sau đó lại trút giận lên người thân hoặc đồng nghiệp không liên quan. Thực chất, cảm xúc không biến mất — nó tích tụ như rác thải, dẫn đến "nổ tung" không kiểm soát hoặc kiệt sức mãn tính.

Né tránh và phủ nhận. Thay vì đối diện với cảm xúc đau đớn, người ta tìm đến các tác nhân bên ngoài để xoa dịu tạm thời: lướt điện thoại, ăn vặt, mua sắm, chất kích thích. Những thứ này giúp tạm quên, nhưng không giải quyết được gì — thậm chí còn khiến áp lực nặng nề hơn.

Chối bỏ. *"Mình không buồn, mình chỉ mệt thôi."* Lâu dần, người ta mất kết nối với bản thân, trở nên chai lì và vô cảm.

Ganh đua bằng đau khổ. Một số người coi cảm xúc tiêu cực như "huy hiệu danh dự", mang ra so sánh với người khác. Khi bạn bè phàn nàn về áp lực công việc, họ đáp lại: *"Của bạn chưa là gì, tôi còn gặp chuyện kinh khủng hơn nhiều!"* — thay vì lắng nghe hay tìm cách tháo gỡ.

Những thói quen làm đắm con tàu

- **Kìm nén:** Cảm xúc tích tụ như rác thải, dẫn đến nổ tung hoặc kiệt sức mãn tính.
- **Né tránh & Phủ nhận:** Xoa dịu tạm thời bằng điện thoại, mua sắm... nhưng khiến áp lực nặng nề hơn.
- **Chối bỏ:** Lâu dần dẫn đến mất kết nối với bản thân, chai lì và vô cảm.
- **Ganh đua bằng đau khổ:** Coi tiêu cực là huy hiệu danh dự thay vì tìm cách tháo gỡ.



3. Vì sao cảm xúc không xử lý lại tích tụ thành kiệt sức?

Giải phẫu học của một cơn bão tâm trí

Amygdala (Trung tâm báo động): Kích hoạt sợ hãi, tức giận. Khi stress kéo dài, Amygdala cướp quyền kiểm soát.

Vỏ não trước trán (Trung tâm kiểm soát): Tư duy hệ thống. Khi báo động liên tục, vùng này bị "tắt".

Giải pháp: Đừng đè nén. Hãy gọi tên cảm xúc để tái kích hoạt vùng kiểm soát.



Amygdala — nằm sâu trong não — là trung tâm phát hiện nguy hiểm và kích hoạt các cảm xúc như sợ hãi, tức giận, lo lắng. Khi bạn gặp stress, amygdala lập tức phát tín hiệu báo động.

Vỏ não trước trán là phần giúp bạn suy nghĩ có hệ thống, lập kế hoạch và kiểm soát hành vi. Khi bạn bình tĩnh, vỏ não trước trán hoạt động tốt. Nhưng khi stress kéo dài, hệ thần kinh giao cảm kích hoạt liên tục, amygdala chiếm quyền kiểm soát và vỏ não trước trán bị "tắt" — khiến bạn phản ứng bốc đồng, mất khả năng suy xét.

Giải pháp không phải là đè nén. Mà là: công nhận cảm xúc, đặt tên cho nó, và cho phép nó đi qua. Khi bạn làm được điều đó, amygdala bình tĩnh lại, vỏ não trước trán hoạt động trở lại, và bạn lấy lại quyền kiểm soát.

4. Cách xử lý đúng

Bước 1 — Nhận diện và đặt tên cho cảm xúc. Thừa nhận sự hiện diện của cảm xúc ngay khi nó vừa xuất hiện. Đặt tên cụ thể: *"Tôi đang cảm thấy tức giận vì..."* Việc này kích hoạt vỏ não trước trán, giúp làm dịu amygdala và đưa bạn trở lại trạng thái kiểm soát. Hãy tách biệt cảm xúc khỏi bản thể: thay vì đồng nhất bản thân với cơn giận, hãy hiểu rằng *"Tôi đang có một trải nghiệm giận dữ trên cơ thể mình."*

Bước 2 — Chấp nhận và ngừng kháng cự. Đừng phán xét cảm xúc là "tốt" hay "xấu". Hãy để nó tồn tại như nó vốn có. Kháng cự hay đè nén chỉ giống như xây đập chặn dòng nước — áp lực tích tụ và dễ dẫn đến bùng nổ. Khi bạn ngừng chiến đấu và bắt đầu thừa nhận, cảm xúc tiêu cực sẽ tự bắt đầu chuyển hóa.

Bước 3 — Tôn trọng và học hỏi từ cảm xúc. Mỗi cảm xúc đều có lý do tồn tại. Hãy quan sát để xem nó muốn nói điều gì với bạn. Lắng nghe nội tâm là cách hiểu bản thân sâu hơn.

Nguyên tắc vàng: Bạn không cần thắng cảm xúc. Bạn chỉ cần không bị nó cuốn trôi.

5. Các "con sóng" cảm xúc phổ biến sau Tết



Sau Tết, khi nhịp sống quay lại guồng quay, cơn tàu vừa rời bến đã gặp sóng. Đặc biệt trong bối cảnh năm 2026 — công nghệ AI phát triển từng tháng, mô hình làm việc thay đổi nhanh, thị trường cạnh tranh khốc liệt và doanh nghiệp liên tục tái cấu trúc — rất nhiều

người, đặc biệt là chuyên gia độc lập và nhà quản lý, phải đứng ở tuyến đầu của sự thay đổi. Và chính vì vậy, những "con sóng cảm xúc" dưới đây là rất phổ biến — không phải vì yếu đuối, mà vì dám đối mặt thật sự.

 **Sóng 1: Áp lực mục tiêu.** Mở lại file kế hoạch 2026, nhìn vào những con số và dự án, cảm giác đầu tiên không phải là hào hứng — mà là ngột thở. *"Năm nay mình phải làm được điều gì đó lớn hơn."* *"Mình có đang đi đủ nhanh không?"* Với chuyên gia độc lập, áp lực còn lớn hơn khi không có công ty chống lưng, không có lương cố định — tất cả phụ thuộc vào chính năng lực và uy tín của bản thân.

 **Sóng 2: Bất an trước tốc độ thay đổi.** Chỉ trong một năm, AI đã có thể viết, thiết kế, lập trình. Công việc mới xuất hiện, một số nghề biến mất. Nhiều chuyên gia giỏi bỗng đặt câu hỏi: *"Liệu 5 năm nữa nghề của mình còn không?"* Không phải sợ hãi — mà là một nỗi bất an âm thầm, như đang đi biển và nhận ra dòng chảy đã thay đổi.

 **Sóng 3: Áp lực so sánh.** Tết cũng là mùa của mạng xã hội. Người này gọi vốn thành công, người kia mua nhà mới, bạn cũ thăng chức. Chỉ vài phút lướt feed, một câu hỏi nhỏ len lỏi vào đầu: *"Mình có đang chậm hơn không?"* Với người làm nghề độc lập, hành trình thường cô đơn — không có bảng thành tích rõ ràng, chỉ có một câu hỏi âm thầm: *"Liệu mình có đang đi đúng đường?"*

 **Sóng 4: Nỗi sợ thất bại.** Kinh tế toàn cầu điều chỉnh, thị trường thay đổi nhanh — đó là bối cảnh thực tế. Vì vậy, nỗi lo *"Nếu năm nay thị trường khó khăn thì sao?"* hay *"Nếu mình đặt mục tiêu quá lớn thì sao?"*.

 **Sóng 5: Mệt mỏi vì quá nhiều vai trò.** Chúng ta không chỉ là chuyên gia trong nghề. Chúng ta còn là cha mẹ, là con cái, là bạn đời, là đồng nghiệp. Có những ngày tự hỏi: *"Làm sao để làm tốt tất cả?"* Đây là cơn sóng âm thầm — nhưng rất phổ biến và rất thật.

6. Bài tập thực hành: Đọc vị cơn sóng của bạn

Bước 1: Viết ra 3 "con sóng" cảm xúc xuất hiện thường xuyên nhất với bạn. Ví dụ: mệt mỏi và lo lắng về deadline; cảm giác bị so sánh với người xung quanh; sợ thất bại hoặc sợ nền kinh tế đi xuống.

Bước 2: Với mỗi cơn sóng, nhận diện thói quen phản ứng của bạn. Bạn thường làm gì khi cảm xúc đó ập đến? Đè nén? Né tránh, phủ nhận? Chối bỏ? Bùng nổ? Điều đó có thực sự giúp bạn cảm thấy tốt hơn không?

Bước 3: Đặt tên cụ thể cho cảm xúc. Thay vì nói *"Mình thấy không ổn"*, hãy nói: *"Mình đang lo lắng về..."* / *"Mình đang tức giận vì..."* / *"Mình đang mệt mỏi do..."* Khi bạn đặt tên, cảm xúc sẽ bớt mơ hồ và dễ xử lý hơn.

Và khi những cơn sóng đó xuất hiện, điều quan trọng không phải là làm cho biển lặng lại. Biển sẽ không lặng theo ý chúng ta. Người thuyền trưởng giỏi không cố làm biển yên — họ học cách **thả neo đúng lúc** để con tàu không bị cuốn đi. Đó chính là điều chúng ta sẽ cùng thảo luận trong phần tiếp theo.

🚢 PHẦN 2: THẢ MỎ NEO – GIỮ CON TÀU BÊN TRONG VỮNG CHẼI

1. Câu chuyện: Người thủy thủ già và bí mật của cơn bão

Người xưa kể rằng có một thủy thủ già sống cả đời trên biển. Ông đã đi qua hàng trăm chuyến hải trình, gặp vô số cơn bão. Một ngày, một thủy thủ trẻ hỏi ông:

"Thưa bác, bí quyết của bác là gì? Làm sao bác tránh được những cơn bão lớn?"

Ông già cười và nói một câu rất lạ: *"Ta chưa từng tránh được cơn bão nào cả."*

Chàng trai ngạc nhiên: *"Vậy tại sao con tàu của bác vẫn còn nguyên vẹn sau bao nhiêu năm?"*

Ông già chỉ xuống sợi dây neo trên boong tàu: *"Ta không điều khiển được cơn bão. Nhưng ta biết khi nào cần thả neo."*

Những thủy thủ thiếu kinh nghiệm khi gặp sóng dữ thường hoảng loạn, cố lái con tàu chống lại sóng. Càng chống, càng mất kiểm soát, cuối cùng bị đánh dạt vào bờ đá. Những thủy thủ lão luyện thì khác. Khi nhận ra cơn bão quá lớn, họ không cố thắng — họ thả neo.

Chiếc neo không làm biển lặng. Không làm sóng ngừng lại. Không khiến gió đổi hướng. Nhưng nó giữ cho con tàu không bị cuốn trôi — vững chãi, chờ cơn bão đi qua.

Bí mật của người thủy thủ già

"Ta không điều khiển được cơn bão. Nhưng ta biết khi nào cần thả neo."

Chiếc neo không làm biển lặng. Nó giữ cho con tàu vững chãi. Khi cảm xúc tiêu cực ở đỉnh điểm: Đừng cố giải quyết vấn đề. Hãy thả neo.



2. Nguyên tắc quan trọng khi cảm xúc lên cao

Khi cảm xúc tiêu cực đang ở đỉnh điểm, hãy nhớ: con tàu bên trong bạn đang gặp bão. Lúc này, mục tiêu duy nhất là **thả neo** — **không phải giải quyết vấn đề**.

Vì vậy, tránh: tranh cãi, gửi email, ra quyết định lớn, hay cố xử lý mọi thứ ngay lập tức. Đợi cơn sóng đi qua. Rồi mới hành động.

3. Các "mỏ neo cảm xúc" – cách thả neo trong 1–5 phút

"Mỏ neo cảm xúc" là những hành động rất nhỏ giúp đưa hệ thần kinh trở lại trạng thái cân bằng — không cần giải quyết vấn đề ngay, chỉ cần giúp não thoát khỏi chế độ báo động. Khi não bình tĩnh lại, tầm nhìn sẽ rõ ràng hơn — và khi đó, bạn mới có thể điều khiển con tàu của mình.

Nguyên lý của khoảng không



"Giữa kích thích và phản ứng luôn có một khoảng không. Trong khoảng không đó, chứa đựng sự tự do và sức mạnh của bạn." — Viktor Frankl

Mỏ neo cảm xúc tạo ra "khoảng không" đó. Nó là nút reset hệ thần kinh trong 1-5 phút, giúp tầm nhìn rõ ràng trở lại trước khi bạn cầm lái.

Neo bằng hơi thở

Hít vào chậm, thở ra chậm. Chú tâm vào từng nhịp thở. Lặp lại 4–5 chu kỳ.

Về mặt sinh học, hít thở chậm kích hoạt hệ thần kinh phó giao cảm — đối lập với hệ giao cảm — giúp tim đập chậm lại, huyết áp giảm, cơ bắp thả lỏng và cortisol (hormone stress) trong máu giảm xuống.

Dùng khi: lo lắng, tim đập nhanh, hơi thở nông; trước cuộc họp quan trọng; hoặc khi muốn ngủ mà não vẫn đang quay cuồng.

Neo bằng cơ thể

Ngồi xuống hoặc đứng yên. Lần lượt chú ý: chân đang chạm mặt đất như thế nào? Vai và ngực đang căng hay thả lỏng? Nhịp tim ra sao? Hàm có nghiến chặt không? Chân mày có đang nhíu lại không? Không cần thay đổi gì — chỉ cần quan sát.

Khi bạn tập trung vào cảm giác vật lý, bạn cắt đứt vòng lặp suy nghĩ. Não không thể vừa lo lắng về tương lai vừa chú ý vào hiện tại cùng lúc — đây là nguyên lý cốt lõi của chánh niệm. Thực hành này giúp bạn nhận ra: cảm xúc chỉ là "đám mây", còn bản thể bạn là "bầu trời".

Dùng khi: suy nghĩ dồn dập không dừng được, hoặc cảm thấy mất kết nối với cơ thể.

Neo bằng nước

Uống từ từ một cốc nước. Chú ý cảm giác nước chạy qua cổ họng.

Não người có tới 75% là nước. Chỉ cần mất nước 1–2%, não đã bắt đầu hoạt động kém — làm tăng cảm giác lo âu, cáu gắt và mệt mỏi. Uống nước là hành động nhỏ nhưng tác động thật sự.

Dùng khi: đầu óc mù mờ, cáu gắt không rõ lý do...

♥ Neo bằng Ho'oponopono

Nghĩ đến cảm xúc hoặc người đang gây khó chịu cho bạn, rồi lặp lại trong đầu: "*Tôi xin lỗi – Hãy tha thứ cho tôi – Cảm ơn bạn – Tôi yêu bạn.*" Bạn không nói với người khác — bạn đang nói với chính cảm xúc của mình.

Về mặt sinh học, khi chúng ta nuôi dưỡng hận thù hoặc mãi ôm lại những bất bình, cơ thể phản ứng bằng cách tăng huyết áp và nhịp tim. Thực hành tha thứ giúp giảm các phản ứng sinh lý này, đồng thời giải phóng Oxytocin — hormone giúp thúc đẩy thư giãn và làm dịu phản ứng sợ hãi trong não. Bốn câu nói trên còn hoạt động như một mã lệnh ghi đè lên vòng lặp suy nghĩ tiêu cực, giúp kích hoạt lại vỏ não trước trán.

Dùng khi: giận ai đó nhưng không thể nói ra; cảm thấy tội lỗi hoặc hối hận; hoặc muốn lấy lại cảm giác kiểm soát thay vì tiếp tục đổ lỗi bên ngoài.

Lưu ý: Nếu bạn đã thả mỏ neo nhiều lần thực hành liên tục trong nhiều tuần mà cảm giác ngột thở vì bất an vẫn không thuyên giảm, thậm chí ăn mòn cả giấc ngủ thì đó chính là lúc thuyền trưởng cần phát tín hiệu SOS — nghĩa là dừng việc gồng gánh một mình, hãy tìm kiếm sự can thiệp từ bên ngoài, gặp chuyên gia tâm lý hoặc là tham vấn cố vấn doanh nghiệp, dựa vào mạng lưới hỗ trợ đồng nghiệp...

4. Bài tập thực hành: Thay đổi cách phản ứng, thay đổi kết quả

Hãy nhớ lại một tình huống trong quá khứ — khi bạn để cảm xúc chi phối, hành động sai, và sau đó hối tiếc. Có thể là lúc bạn tức giận và nói điều làm tổn thương người khác. Có thể là khi lo lắng quá mức và bỏ lỡ một cơ hội. Hoặc khi quá mệt mỏi và từ chối điều thực sự quan trọng.

Viết ra tình huống đó — ngắn gọn, vài dòng.

Bây giờ, hãy tưởng tượng lại tình huống đó — nhưng lần này, bạn áp dụng một trong những mỏ neo vừa học. Trước khi nói, bạn thở sâu. Trước khi phản ứng, bạn uống nước và thực hành quan sát cơ thể.

Hãy hình dung rõ ràng: bạn làm gì, bạn cảm thấy thế nào, kết quả thay đổi ra sao?

Sau đó, viết ra: bạn đã dùng mỏ neo nào? Cảm giác thay đổi như thế nào? Kết quả sẽ khác đi ra sao?

4. Ứng dụng rộng hơn trong cuộc sống

Trong công việc: Dùng mỏ neo trước cuộc họp khó, sau cuộc họp căng thẳng, hoặc trước khi đưa ra quyết định quan trọng.

Trong các mối quan hệ: Dùng trước khi nói điều quan trọng với người thân, hoặc khi cảm thấy bị tổn thương và cần thời gian bình ổn trước khi phản ứng.

Trong sức khỏe: Dùng khi muốn thay đổi thói quen, cải thiện vóc dáng hoặc năng lượng — bởi cảm xúc ổn định là nền tảng cho mọi thay đổi bền vững.



PHẦN 3: THỰC THI & CHINH PHỤC 2026

1. Câu chuyện ẩn dụ:

Hãy tưởng tượng con tàu của bạn đang băng băng trên đại dương sự nghiệp năm 2026. Bỗng nhiên, tiếng động cơ gầm lên dữ dội — đó là cơn giận dữ. Hoặc la bàn nhảy loạn xạ, sương mù bao vây — đó là nỗi lo âu.

Một thuyền trưởng non trẻ sẽ hoảng loạn, tìm cách dập tắt tiếng ồn đó, hoặc giả vờ như nó không tồn tại. Nhưng một thuyền trưởng bản lĩnh thì khác. Ông không coi tiếng gầm là kẻ thù — ông coi đó là **tín hiệu**. Sau khi thả neo để giữ vững con tàu, Ông bước xuống hầm tàu với sự tò mò tuyệt đối: "*Tiếng động này muốn báo điều gì? Áp suất đang quá cao? Hay hệ thống đang thiếu dầu?*"

Chính sự tò mò đó — không phải sự dũng cảm mù quáng — là bước chuyển giúp ông không bị cuốn vào hoảng loạn, mà bắt đầu cầm lấy bộ công cụ kiểm tra và tiến hành sửa chữa và làm vững mạnh hơn con tàu.

2. Chuyển đổi cảm xúc thành nhiên liệu hành động

Năng lượng cảm xúc không tự nhiên sinh ra cũng không tự nhiên mất đi, chúng ta có thể chuyển hoá cảm xúc từ tiêu cực sang cảm xúc có lợi cho ta. Tuy nhiên, thực tế lại không đơn giản như vậy. Việc nhảy vọt từ "lo sợ" sang "tự tin" ngay lập tức. Điều đó đi ngược lại sinh hóa não bộ. Bước chuyển thực tế nhất là: **Cảm xúc tiêu cực → Tò mò → Phân tích → Hành động**.

Dưới đây là cách bạn điều hướng lại những cảm xúc tiêu cực thông qua "kính viễn vọng tò mò". Ví dụ:

Lo lắng → Cam kết thực hiện Thay vì chìm trong lo âu, hãy hỏi: "*Cảm giác bồn chồn này muốn báo gì?*" Có thể kế hoạch đang còn quá nhiều điểm mù, mục tiêu quá mơ hồ. Hành động: phân tích tình hình, thị trường, chẻ nhỏ mục tiêu thành từng cột mốc tuần. Khi mọi thứ rõ ràng trên mặt giấy, lo lắng biến thành cam kết.

Tức giận → Thiết lập ranh giới, khi gặp một khách hàng khó tính, hỏi: "*Tại sao mình lại muốn nổ tung?*" Có thể một giá trị cốt lõi đang bị xâm phạm. Hành động: dùng năng lượng đó để viết một email đàm phán đanh thép và chặt chẽ — thay vì quát tháo. Sự giận dữ biến thành sức mạnh bảo vệ ranh giới.

Sợ hãi → Sự chuẩn bị sắc bén Hỏi: "*Nỗi sợ bị AI thay thế này đến từ đâu?*" Có thể bộ kỹ năng cũ đang mất dần lợi thế. Hành động: dùng nỗi sợ để đẩy bản thân vào trạng thái học tập cường độ cao. Giống như một tay đua dùng adrenaline để tăng sự tập trung — nỗi sợ biến thành sự chuẩn bị kỹ lưỡng.

3. Bài tập: Trở thành thuyền trưởng quan sát

Hãy nhìn lại mục tiêu năm 2026 của bạn và thực hiện theo các bước sau:

Bước 1 — Xác định "tiếng gầm": Cảm xúc tiêu cực nào đang làm rung lắc con tàu? Sợ hãi? Lo lắng? Mệt mỏi? Thiếu tự tin? Hãy nhận diện và thả một mỏ neo từ phần 2 trước khi tiếp tục.

Bước 2 — Đặt câu hỏi tò mò: Cảm xúc này đang cố bảo vệ bạn khỏi điều gì? Sự đào thải? Thiếu chuẩn bị? Thiếu sự hiểu đối tác? Hay chỉ đơn giản là thiếu nghỉ ngơi?

Bước 3 — Chẩn đoán hệ thống: Hệ thống nào trên con tàu sự nghiệp đang báo lỗi? Đó có thể là một kỹ năng cần được trang bị, một quy trình cần điều chỉnh, hay một mối quan hệ cần được xây dựng lại.

Bước 4 — Hành động nhỏ nhất: Bánh răng đầu tiên và nhỏ nhất cần vận lại hôm nay là gì? Ví dụ: xem một video 30 phút về chủ đề bạn đang cần học. Từ bước nhỏ đầu tiên đây hãy lấy đà để phát triển thêm: phân tích thị trường, lập kế hoạch, chẻ nhỏ lộ trình. Rõ ràng sinh dễ dàng, Từ đây bạn có động lực để hành động, Và đó cũng là lúc cảm xúc tiêu cực đã chuyển hóa thành động lực thực sự.



PHẦN KẾT

Sóng không xấu. Không ai dập được sóng. Nhưng bạn có thể học cách lướt.

Hôm nay, bạn đã học:

1. **Đọc vị cơn sóng** — nhận diện cảm xúc, không đè nén.
2. **Kích hoạt mỏ neo** — chuyển trạng thái trong 1–5 phút.
3. **Chuyển hóa thành nhiên liệu** — dùng cảm xúc để thúc đẩy hành động.

Nhưng kiến thức không thay đổi bạn. Thực hành mới thay đổi.

Vậy nên, bắt đầu từ hôm nay: chọn một mỏ neo bạn thích nhất, dùng nó một lần mỗi ngày trong 7 ngày, và quan sát sự thay đổi.

Năm 2026 này, sóng sẽ vẫn đến. Đối tác có thể lật kèo, nhân sự có thể rời đi, thị trường có thể đảo chiều. Bạn không thể kiểm soát đại dương. Nhưng từ hôm nay, bạn có vũ khí, bạn có sự tỉnh tại, và bạn biết cách lướt trên chính những nghịch cảnh đó.

Cảm xúc không còn là kẻ thù. Nó là bạn đồng hành.

Chúc bạn một năm 2026 vượt sóng, không bị cuốn trôi — và đạt được những điều bạn thực sự khao khát.

PHỤ LỤC:

1. Các cảm xúc phổ biến

<i>Cảm xúc có lợi (Cảm xúc thăng hoa)</i>	<i>Cảm xúc có hại (sinh tồn / giới hạn)</i>
Đây là những cảm xúc giúp cơ thể phục hồi, tăng cường hệ miễn dịch và thúc đẩy sự sáng tạo. Khi trải nghiệm những cảm xúc này, hệ thần kinh phó giao cảm được kích hoạt — cơ thể chuyển sang trạng thái "nghỉ ngơi và phục hồi", đồng thời vỏ não trước trán trái — vùng liên quan đến các trạng thái tích cực — hoạt động mạnh hơn. Lòng biết ơn — một trong những cảm xúc mạnh mẽ nhất, giúp mở rộng trái tim và cải thiện hệ miễn dịch. Tình yêu thương — bao gồm yêu thương bản thân và người khác, giúp giải phóng Oxytocin, làm dịu phản ứng sợ hãi trong não. Niềm vui và hạnh phúc — tăng tính linh hoạt tinh thần, phục hồi nhanh hơn và kích thích sáng tạo. Sự bình an — nền tảng của sức khỏe tinh thần, giúp bảo toàn năng lượng. Lòng trắc ẩn — tăng kết nối xã hội và giảm đau khổ cho cả bản thân lẫn người khác. Các cảm xúc khác: cảm hứng, tự tin, hy vọng, tò mò, lòng bao dung và vị tha.	Khi kéo dài và không được xử lý, những cảm xúc này kích hoạt phản ứng "chiến đấu hoặc bỏ chạy", tiêu tốn năng lượng và giải phóng hormone stress như cortisol và adrenaline — gây hại cho tế bào nếu duy trì lâu dài. Tức giận và thù địch — làm tăng huyết áp, nhịp tim và là yếu tố nguy cơ của các bệnh tim mạch. Sợ hãi và lo âu — gây cảnh giác quá mức, tê liệt khả năng suy nghĩ sáng suốt và trí nhớ tích cực. Trầm cảm và buồn bã — suy yếu hệ miễn dịch, làm chậm phục hồi sau bệnh. Tội lỗi và xấu hổ — gây bế tắc năng lượng, cản trở sự phát triển cá nhân. Ghen tị và đố kỵ — nuôi dưỡng các liên tưởng tiêu cực và làm hỏng các mối quan hệ. Các cảm xúc khác: bức dọc, thất vọng, bất lực, không an toàn, khinh miệt.

Lưu ý quan trọng: Mọi cảm xúc — kể cả những cảm xúc được gọi là "có hại" — đều có vai trò sinh tồn ban đầu. Nỗi sợ giúp ta tránh nguy hiểm; sự phẫn nộ có thể thúc đẩy thay đổi; sự ghê tởm giúp tránh thứ độc hại. Vấn đề chỉ nảy sinh khi chúng ta bị mắc kẹt trong những vòng lặp cảm xúc tiêu cực quá lâu mà không biết cách chuyển hóa. Đó chính xác là điều tài liệu này muốn giúp bạn thay đổi.

2. Tài liệu tham khảo:

- Sách: Search Inside Yourself (Tìm kiếm bên trong bạn) – Tác giả: Chade-Meng Tan.
- Sách: Giận (Anger) – Tác giả: Thiền sư Thích Nhất Hạnh.
- Sách: 7 Aha! Khơi sáng tinh thần và Giải tỏa Stress – Tác giả: Mike George.
- Sách: Trí tuệ xúc cảm (Emotional Intelligence) – Tác giả: Daniel Goleman.
- Sách: Đánh thức con người phi thường trong bạn (Awaken the Giant Within) – Tác giả: Anthony Robbins
- Sách: Trở về Không, Không giới hạn của Joe Vitale
- Sách/Tài liệu: Trí tuệ tâm thức – Tác giả: Bác sĩ Trương Minh Lạc.
- Giáo trình học thuật Tài liệu: Chương 9 - Cảm xúc, căng thẳng và sức khỏe.
- ...

LÊ HỒNG YẾN – Sinh 20/01/1993. Cao 159cm. CCCD: 092193002550.

Lĩnh vực: Đào tạo và đồng hành - Năng lượng & Hiệu suất (Energy OS™) dành cho người bận rộn.

Các giải pháp mình cung cấp:

- ♦ Training: Chinh phục nghệ thuật "Làm việc không mệt".
- ♦ Coaching 1:1: Gỡ rối điểm nghẽn sự nghiệp & Tìm lại ý nghĩa, hạnh phúc công việc.

Thông tin liên hệ & Hợp tác:

 Zalo/Phone: 0362334424

 Email: lehongyen201@gmail.com

 Website: tudosunghiep.com

CLB Tự do sự nghiệp: <https://zalo.me/g/fxgkdz060>