



Make Every Man Want You

Gái khôn
không bao giờ sợ ế

M A R I E F O R L E O

Thông tin

Gái khôn không bao giờ sợ ế (Make every man want you)

Tác giả: Marie Forleo

Dịch giả: Phương Anh

Gõ sách (TVE): lilypham

Check chính tả: Vanda307

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

LỜI GIỚI THIỆU

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu tôi nói với bạn rằng, trong chừng một giờ, tôi sẽ chia sẻ với bạn những điều có thể giúp bạn hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn, và hấp dẫn hơn nhiều?

Sẽ thế nào nếu tôi nói với bạn những điều tương tự thế, mà nhờ đó bạn có thể thay đổi được chất lượng tình yêu và cuộc sống của bạn mãi mãi?

Sẽ thế nào khi bạn biết được bí mật để trở nên hấp dẫn và bạn sẽ hứng thú với các mối quan hệ của mình mà không giả tạo?

Sẽ thế nào nếu bạn không phải chơi trò chơi, tuân theo các quy tắc, hay không cần tính toán để có được điều bạn muốn?

Bạn sẽ hứng thú với những điều đó chứ? Bạn sẽ dành cho tôi một giờ chứ? Bạn có muốn trở nên thật hấp dẫn trong các buổi hẹn hò của bạn không?

Nếu bạn hứng thú với điều đó – và tôi hy vọng thế - thì bạn đang lựa chọn đúng rồi đấy. Tôi viết cuốn sách này để khuyến khích bạn thay đổi hoàn toàn cuộc đời mình. Bạn sẽ tìm thấy những điều thú vị rất mới mẻ mà trước đó bạn chưa từng hình dung nổi về công việc, mối quan hệ với các thành viên trong gia đình và bạn bè – và để đạt được điều đó, không yêu cầu nhiều nhận gì ngoài sự nỗ lực của chính bạn (bạn không chỉ có mỗi tình yêu phải

không?)

Có thể bạn băn khoăn đôi chút về tên sách. Bạn nói thế này: “Tôi chẳng cần người đàn ông nào cũng muốn tôi cả - tôi chỉ cần một người đàn ông tốt là đủ lắm rồi!”. Chà, tôi phải thú nhận với bạn thế này. Thật ra tôi muốn đặt tên sách sao cho kích thích trí tò mò của bạn, bạn sẽ học được những cách hoàn toàn mới để trở nên hấp dẫn trọn vẹn, cả nội tâm lẫn vẻ bề ngoài, và làm thế nào để có được những mối quan hệ tuyệt vời với bất kỳ ai trong cuộc sống của bạn.

Có thể vài điều tôi nói ở đây sẽ đối nghịch với những gì bạn từng tin tưởng hoặc được dạy dỗ trong quá khứ. Bạn thậm nghĩ là bạn sẽ chẳng thèm đọc cuốn sách này vì có những thứ chẳng ích gì với bạn cả.

Mẹo nhỏ đầu tiên đây: Khi bạn nghĩ thứ gì đó ko có ích cho cuộc sống của mình, hãy thừa nhận bạn đang làm cho thông tin sai lệch đi. Bạn chớ có lo lắng – đây chẳng phải vấn đề gì đâu. Thực tế, đây lại là điều may mắn. Nó có nghĩa bạn đã trở nên có ý thức về việc bạn trật đường và sẵn sàng đi những bước đầu tiên để nắn lại đường “ray” của mình.

Với tâm trí rộng mở và dám hướng tới phong cách sống quyền rũ, bạn sẽ khám phá ra một thế giới hoàn toàn mới mà chắc bạn-không-thể-tin-rằng-nó-lại-tuyệt-đến-vậy về tình yêu, tình bằng hữu và sự cộng tác đáng tin cậy đang hiện hữu và chờ đợi bạn.

ĐỂ ĐỌC CUỐN SÁCH NÀY TỐT NHẤT

Tôi viết cuốn cẩm nang nho nhỏ này nhằm cung cấp thêm cho bạn nhiều thông tin hữu ích, giúp bạn biết cách biến đổi mình. Tôi có đưa ra những vấn đề mang tính chất gợi mở để thắp lên sự hiểu biết sâu sắc trong bạn, giúp bạn biết cách hành xử để sáng tạo ra những thay đổi vững chắc và đầy ý nghĩa cho cuộc sống của mình.

Nếu như bạn muốn biết thêm vài hướng dẫn và hỗ trợ, bạn hãy vào trang web makeeverymanwantyou.com, mục [actionguide](#) để tìm hiểu thêm nhé.

Xin bạn nhớ cho, đọc và hiểu điều gì đó cần một khoảng thời gian dài. Tôi có thể đọc những cuốn sách dạy-cách-viết-một-cuốn-sách-self-help trọn một ngày và hiểu được việc cần phải có ý tưởng thế nào, lập đề cương ra sao, dàn trang, thiết kế thế nào cho đẹp. Nhưng nếu tôi không ngồi xuống bàn, thực sự viết, thì cuốn sách self-help của tôi sẽ chẳng bao giờ tồn tại trên cõi đời này cả. Điều tương tự thế cũng áp dụng được cho bạn. Bạn cần thực hành để

trở nên quyền rũ nếu bạn thực sự muốn giành được cảm tình của tất cả những người bạn gặp gỡ. Chỉ có tri thức thôi thì hoàn toàn không đủ.

Tôi viết cuốn sách này với mong muốn bạn sẽ có ý thức để làm tan biến đi những cái gọi là khuynh hướng và hành vi ảm tàng trước kia phá hủy các mối quan hệ của bạn. Theo kinh nghiệm của tôi, khi bạn bắt đầu có ý thức về một hành vi đang xảy ra của mình và đơn giản là lưu tâm đến nó – mà không phán xét bất kỳ điều gì bạn phát hiện ra – thì tự khắc hành vi đó sẽ biến mất.

Cuốn sách này cũng không áp bạn đặt ra mục tiêu trở thành người bạn nghĩ là tốt hơn, hấp dẫn hơn chính bạn bây giờ. Khi bạn sắp đặt để trở nên tốt hơn, có hai điều chờ bạn. Một là, bạn đang tuyên bố cho hết thảy mọi người biết rằng bạn đang quá tệ và cần sửa sang lại mình. Chính điều này sẽ khóa bạn vào ý nghĩ bất mãn chẳng khác nào cái thòng lọng treo trước mặt bạn là: “Tôi còn chưa được thú vị cho lắm.” Thứ hai, bạn đang chống lại những thói quen hay xu hướng hàng ngày của bạn. Bạn muốn chứng cứ à? Cứ vào dịp đầu năm, bạn lại đặt ra hàng lô chỉ tiêu để cải thiện mình. Nhưng bạn chỉ cần nhìn thử xem bạn mắc kẹt trong các giải pháp bạn tự nghĩ ra bao lâu, bạn sẽ thấy phương pháp của bạn không có hiệu quả lớn cho lắm.

Bạn có thể nghĩ: “Tôi bối rối quá đi này. Làm sao tôi có thể lưu tâm đến những điều tôi đang làm với chính mình mà không phán xét nó hay không nói toáng lên với mọi người về thứ gì đó không ổn với tôi chứ?” Đây là giải pháp.

Chọn một cách làm nhẹ nhàng để tự khám phá. Hãy tò mò theo kiểu hết sức ngây thơ xem nào. Khi bạn thấy thứ gì đó về chính mình, nói to lên: “Ồ... thú vị đấy” hay là “Hử, nhìn xem đi.” Đơn giản là quan sát cái gì tồn tại mà không cố thay đổi nó. Hãy ngừng ép buộc chính mình làm hiện thân cho một tiêu chuẩn trời ơi đất hỡi nào đó bạn tự nghĩ ra về một Tôi-hoàn-hảo. Bất chấp niềm tin thông thường, bạn hoàn toàn có thể khám phá ra bạn đã trưởng thành và học hỏi được những gì mà không gặp bất kỳ một vấn đề quá khó khăn nào.

Hợp lực cùng người khác là cách nhanh nhất để nhìn thấy kết quả trong bất kỳ chương trình nào bạn đặt ra. Vô số nghiên cứu đã chứng minh rằng những người có thân hình quá khổ khi thực hành cùng người khác có xu hướng giảm cân nhanh, giữ mức cân ổn định lâu dài, và thấy thỏa mãn hơn, được hỗ trợ hơn trong cả quá trình. Trở nên hấp dẫn cũng không khác điều này là mấy. Khi kết nối với những người khác, bạn đã loại bỏ đi những hành vi không mong muốn nhanh hơn, tin tưởng vững vàng vào chính mình hơn, và

cảm nhận về tình yêu cùng những người cô vũ bạn tiến lên mạnh mẽ hơn nhiều.

Hãy sẻ chia những điều bạn học được cùng bạn bè, chị em gái, anh em trai, đồng nghiệp, cha mẹ, thầy cô giáo – bất kỳ ai bạn cảm thấy gần gũi, dễ sẻ chia. Điều kỳ diệu sẽ xảy đến khi hai hoặc nhiều người cùng nhau chia sẻ những điều lạ kỳ có thể xảy ra.

Cuốn sách này là của bạn. Hãy sử dụng nó cho trọn vẹn. Hoàn thiện từng bài học. Trải nghiệm và khám phá thực tế. Tôi rất vinh dự khi được chỉ ra cho bạn theo cách này. Nào, chúng ta cùng trải nghiệm thôi.

PHẦN I: Chìa khóa chinh phục tất cả đàn ông (và tất cả mọi người)

Nếu bạn hiểu biết, hãy thấp sáng những cây nến của người khác.

---- Margaret Fuller ----

Chương 1: 101 cách hấp dẫn

Hãy tin tưởng đặt bước chân đầu tiên. Bạn không thể nhìn thấy toàn bộ cầu thang, nên hãy đi bước đầu tiên thật chắc.

---- Martin Luther King ----

Bạn đã bao giờ tự cảm thấy mình sinh ra để dành cho những điều tuyệt vời nhất? Ngay từ khi còn là một cô bé, bạn có biết mình đặc biệt thế nào với thế giới không? Nhiều người trong số chúng ta đã quên đi những mơ mộng lãng mạn và kỳ quặc thời con gái về những sự đổi thay kỳ thú và tuyệt diệu, thay vào đó là những nỗ lực không ngừng, là cách ta lao vào công việc như những người đàn ông để thành đạt. Ngay cả khi bạn không biết tới điều đó, chúng ta cũng vẫn được liệt vào một nhiệm vụ: chứng minh mình có thể ngang sức hoặc làm việc tốt hơn đàn ông. Tất cả chúng ta đều liều lĩnh khi cố gắng làm những gì chúng ta hình dung chính nó đem lại bình đẳng và hạnh phúc cho ta (công việc, gia đình, hôn nhân, con cái đều viên mãn.) Nhưng chúng ta đã quên mất ta thực sự là ai: thông minh, gợi cảm và đầy lôi cuốn – đó mới chính là bản thật thực sự của ta.

Vẫn có người đã và đang quên mất một điều rằng sức mạnh của người phụ nữ không nằm trong việc ganh đua với đàn ông hay cố tỏ ra giống họ, mà nó nằm ngay trong việc chúng ta cảm thấy tính nữ của mình với lòng trắc ẩn, sự nhạy cảm và sự quyến rũ. Chúng ta cũng là bậc thầy trong tình yêu và hàn gắn vết thương. Nhịp đập trái tim ta luôn đầy xúc cảm, ta bỏ bùa mê bằng chính những điều chân thành nhất trong tâm hồn mình. Những “mưu mẹo” đầy tính nữ của ta truyền sự phấn chấn và sức mạnh cho nam giới một cách kỳ diệu.

Điều đó quá rõ ràng.

Thế giới này rất cần những người phụ nữ hấp dẫn, họ là những người nhiệt

thành, sôi nổi, và giàu cách biểu lộ. Họ không ngần ngại thành thật với bản thân và nói ra những điều họ tin tưởng. Họ vẫn thoải mái khi có sự thông minh, hấp dẫn và lòng trắc ẩn cùng lúc. Đó là những phụ nữ không đối đầu cũng không gây chiến với đàn ông (hoặc những phụ nữ khác.) Họ - với đam mê khám phá cuộc sống lớn lao này, luôn tìm được những người bạn thực sự.

Hãy nhìn thẳng vào điều này: Yêu thương là tất cả những gì chúng ta hướng tới. Dù chúng ta vẫn cố gắng chọn một bộ cánh sành điệu, một kiểu tóc phù hợp, một thân hình như ý, một công việc đáng giá và một mối quan hệ tốt đẹp thì cái chúng ta thực lòng muốn vẫn là biết được ai đó có yêu quý mình hay không và mọi thứ vẫn ổn cả chứ.

Bạn biết không, ngay lúc này đây, bạn đang được yêu và hoàn toàn ổn đấy. Những thứ khác chỉ là ảo giác thôi. Lo lắng, hối tiếc hay những cơn giận dữ chỉ là những trạng thái tâm lý mà não bộ chỉ đạo để chúng ta quên đi sự sợ hãi mà thôi. Điều quan trọng là chúng ta thực sự **ỔN**. Thư giãn và nắm rõ bản thân là chìa khóa đánh thức sự hấp dẫn ấy. Lúc đó những giấc mơ lại chạ quật trong tim và tâm hồn lại được tự do bay liệng.

Không cần vận dụng quá nhiều nơ-ron để thấy rằng, chúng ta đang có tất cả để tạo nên điều khác biệt trong thế giới này: thời gian, sức lực, mục tiêu. Chính bạn là một cô gái đặc biệt. Chính mục đích sống của bạn khiến câu chuyện hoang đường về một **Bạn đau-khổ-và-thiếu-hoàn-hảo** trở nên vô nghĩa. Thế giới này cần có bạn. Chúng ta cần sự **Đặc Biệt** bạn mang tới ngay từ khi còn là một cô bé.

Khẳng định sự hấp dẫn của bản thân chính là cách để bạn khẳng định vị thế một người phụ nữ của mình. Đó là bí mật ảnh hưởng tới cuộc sống xung quanh bạn. Người phụ nữ biết rõ sự hấp dẫn của mình sẽ chạm tới trái tim của tất cả mọi người trên thế giới.

Bạn nên giữ chắc sự mềm mỏng và nhiệt huyết của mình. Phụ nữ cũng như nhân loại chúng ta đều có hai điều đó, và bằng sự kết hợp hài hòa, ta có chìa khóa giải phóng năng lực tiềm ẩn bên trong mỗi người. Chừng nào bạn còn muốn tiến lên, hãy cứ bước. Chừng nào bạn còn muốn tự chủ, hãy thoải mái trong câu chuyện. Hãy khiêu vũ với tất cả sự mềm mại và sôi nổi đang hòa trộn trong bạn, và để thế giới thấy sự rực rỡ hoàn hảo của một cô gái hấp dẫn. Bạn khó có thể tưởng tượng lạt mềm lại buộc chặt đến thế. Hãy tự hào vì một phụ nữ đó chính là bạn. Thế giới luôn cần những người phụ nữ có sức hấp dẫn, dù ở gian buồng trên tàu, trong phòng ngủ, trên chiến trường hay

trong cửa hàng tạp hóa. Các em bé của chúng ta cần họ. Công việc của chúng ta cần họ. Trường học của chúng ta cần họ. Nhà cầm quyền cần họ. Thế giới mong mỗi bạn khẳng định và chia sẻ nét quyến rũ của mình. Bạn mến, hãy để chính cuộc sống của bạn là hình mẫu về một người phụ nữ như thế.

Phần 101 các hấp dẫn dựa trên nền tảng về một cuộc sống tươi sáng, những mối quan hệ như có ma lực và tất nhiên đề cập tới sức hấp dẫn thực thụ. Phần này giúp bạn khai mở tâm trí để nhận thức về năng lực và về bản thân bạn tuyệt hơn. Nhận thức giống như một công tắc đóng sập lại những việc khiến bạn mệt mỏi và mở ra hạnh phúc cũng như sự hài lòng cho bạn. Một khi làm chủ được nhận thức của mình, bạn sẽ thấy thế giới này thật khó kháng cự trước sức hấp dẫn của bạn, dù đàn ông, phụ nữ, trẻ nhỏ hay cả những chú thú cưng.

NGAY THỜI KHẮC NÀY, BẠN THẬT TUYỆT

Giờ hãy hít một hơi thật sâu, buông nhẹ đôi vai và tạm ngừng nói, và đơn giản là quên mọi thứ xung quanh, chỉ biết có Bạn ở đó thôi. Hãy tạm bỏ qua công việc và tự hỏi xem tối nay bạn dùng món gì.

Ngay thời khắc này bạn đang quyến rũ một cách hoàn hảo và thực sự khiến mọi đàn ông đều khao khát. Khi bạn hoàn toàn sống với thực tại (tức là tâm trí bạn hoàn toàn dành cho “lúc này”), bạn đang đến rất gần suối nguồn vô tận của sắc đẹp và sự sôi nổi vốn sẵn có trong bất kỳ ai. Bạn sẽ là người có tất cả tài trí và vẻ lộng lẫy bất biến với thời gian.

Sống “ở thực tại” nghĩa là bạn hãy chấm dứt những chuyện ngao du trong tâm trí, thay vào đó, hãy khuấy động, gắn kết trí óc, thể xác, tâm hồn trong bất kỳ việc gì bạn đang thực hiện. Hãy toàn tâm toàn ý với những gì ở ngay trước mắt bạn kia, bất kể là ai hay cái gì, chứ không phải là bạn tâm tới những điều vướng mắc trong quá khứ hay nỗi lo lắng cho tương lai. Theo tôi, “sống ở thực tại” sẽ giúp bạn thấu tóm trọn vẹn những điều sách này muốn nói.

Đừng vội so sánh cuốn sách này với những cuốn sách self-help khác mà bạn đã từng đọc, hay băn khoăn liệu nó có giúp ích gì cho bạn không. Tất cả những lộn xộn trong đầu ấy sẽ dứt bạn ra khỏi hiện tại và cả sự hấp dẫn của mình nữa. Để cho bạn và tâm trí đôi co với nhau ngay từ đầu sẽ làm bạn rơi vào một mớ hỗn độn.

Tôi nghĩ đây sẽ là chìa khóa vàng để bạn đưa toàn bộ cuộc sống của mình về hiện tại. Bạn sẵn sàng chưa?

Bạn không phải là bộ óc của mình.

Bạn có suy nghĩ, nhưng suy nghĩ ấy không phải là bạn. BẠN không phải là kết quả cuộc đối thoại giữa chính bản thân bạn với suy nghĩ trong đầu bạn. Có lẽ bạn đang nghĩ: “Cuộc đối thoại nào cơ? Chị đang nói về chuyện gì thế?” Ô! Chính nó đấy.

Lẽ dĩ nhiên, bạn sẽ tự hỏi: “Thế tôi là ai trong đó?” Bạn chính là thực thể đang tỏa sáng phía sau tâm trí mình, là người nhận biết, người quan sát và cũng là người lắng nghe. Và cũng chính bạn đấy – người thông tuệ, nhã nhặn, rộng lượng và hiểu biết về tình yêu – sẽ hiểu chính xác những gì tôi đang nói tới.

Bạn cũng nên biết thêm rằng: bạn sẽ hấp dẫn nhất khi hoàn toàn ở thực tại và tránh xa khỏi những cuộc đối co trong tâm trí. Bởi lẽ, sự tồn tại của bạn được thể hiện đầy đủ và tỏa sáng nhất qua cách đó. Sự tồn tại của bạn nằm trong cái tôi mà bạn thể hiện và việc bộc lộ hoàn mỹ nhất bạn là cô gái như thế nào. Nó tồn tại mãi mãi và tuyệt đẹp, giàu tình yêu, lòng trắc ẩn, sự tha thứ và cá tính bản năng của bạn nữa. Nó không yêu cầu, hay tìm kiếm bất cứ sự đồng thuận nào. Chỉ cần bạn là chính bản thân mình sau tất cả những băn khoăn, lo âu và sợ hãi.

Mặt khác, trí não của bạn là một cỗ máy vốn dựa trên đủ nỗi sợ về quá khứ, tương lai có liên hệ căn bản tới sự sống còn của bản thân. Thông thường đó là chuyện bạn so sánh, tính toán, dự trù hay nói với bản thân về những việc bạn cần làm để giỏi hơn, xinh đẹp hơn, thành đạt hơn cũng như hấp dẫn hơn. Não bộ không hẳn là trợ lực hữu ích cho sự hấp dẫn của bạn đâu. Nó thường thích nói về những sai lầm hay việc bạn tệ ra sao, thiếu hấp dẫn, ngu ngốc và kém cỏi thế nào. (Tiện đây, cũng nên biết là không phải cái gì não bộ nói với bạn cũng đúng nên bạn đừng quá tin vào những điều nó nói.)

Tận cùng của sự thật không nằm ở việc bạn đã mắc phải bao nhiêu sai lầm trong quá khứ hay bao nhiêu mối quan hệ không thành. Cân nặng, tuổi tác, hay bạn kiếm sống bằng cách nào cũng không phải là vấn đề. Ngay bây giờ, bạn hoàn toàn có thể trở nên cực kỳ hấp dẫn. Phần tiếp theo của cuốn sách sẽ chứng minh điều ấy.

VẠN VẬT LUÔN CÓ LẼ RIÊNG CỦA NÓ

Không có gì được gọi là trùng hợp. Mọi thứ bạn có trong đời đều thu hút chính bạn, một cách có ý thức hay không có ý thức. Vạn vật luôn có lẽ riêng của nó. Mọi hứng thú, thử thách, cơ hội và các tình huống – bao gồm cả việc bạn đang đọc cuốn sách này – chính xác là thứ bạn đang cần để phụ vụ đời sống cá nhân và cuộc cách mạng hấp dẫn. Không cái nào trong số đó là sự trùng hợp cả.

Nhiều phụ nữ vật lộn với những thứ đang xảy ra trong cuộc sống của họ, dù rằng đáng lẽ mọi thứ đã khác. Họ không nhận ra rằng khi một ai đó đối đầu với thực tại, họ đang đối đầu với cả thế giới. Trận chiến kháng cự dai dẳng ấy thực sự là mồ chôn sự hấp dẫn của bạn. Mỗi chút ít thất vọng, giận dữ, buồn khổ, hay sự thiếu hòa hợp mà chúng ta từng trải qua đều là kết quả của sự phản kháng hay bất đồng với một vài khía cạnh của cuộc sống.

Ngược lại, khi chúng ta thôi chống đối và bất hòa với những gì đang diễn ra trong cuộc sống và thuận tình với sự thật rằng mọi thứ luôn như nó vốn có, chúng ta sẽ trở lại là một mắt xích của thế giới, và ngay lập tức đón nhận nội lực lớn hơn, sáng rõ hơn và sự hấp dẫn khó cưỡng nổi.

Điều quan trọng trong việc hiểu “mọi thứ đều theo lẽ của nó” không có nghĩa bạn phải lẩn xả và chơi tới bên đến kiệt sức, hay chịu đựng một mối quan hệ bất công, không tình yêu hoặc quá tự mãn. Một khi bạn thừa nhận thực tế của chính mình, bạn sẽ nắm trong tay quyền năng. Nó sẽ đặt tay lái cuộc đời bạn vào chính bạn và khai hỏa động cơ.

Cách luyện tập để thừa nhận thực tế là chia mọi chuyện của bạn ở thì hiện tại. Nói cách khác, bạn nên tìm kiếm hứng thú trong thực tại, hơn là việc ngồi phàn nàn và hão huyền rằng mọi thứ có thể đã khác đi. (Chú thích: Chữ “hiện tại” vốn được đề cập nhiều lần trong nhiều lĩnh vực, từ tôn giáo, tâm linh, đến các lĩnh vực khoa học và đời sống. Tôi không sáng tạo ra nó nhưng tôi thấy nó cực kỳ hữu ích, và bạn cũng sẽ thấy như thế.)

Nói tới lại, những điều sau đây sẽ khiến công việc “hiện tại” của bạn có ý nghĩa hơn:

Sống nhiệt thành với nghĩa chính xác của từ này, bỏ qua những cái bạn vốn thích và ghét, những cái bạn ưu ái, những ý tưởng, lòng tin, những ý kiến về việc mọi thứ đáng lẽ phải diễn ra như thế nào. Bạn nên để cho mọi thứ diễn ra theo cách của nó một cách vô điều kiện. Một khi bạn đối diện với điều đó, hoặc với tình trạng “hiện tại” của bạn, bạn có thể lựa chọn chân dung của chính bạn trong bất kỳ mối quan hệ nào.

Tạo ra “hiện tại” cho cuộc sống của mình chính là bí mật để có quyền năng và sự hấp dẫn trong cuộc sống. Nếu bạn sống đúng với cuộc sống vốn có – không phải là cuộc sống bạn muốn có – bạn sẽ không còn là con tin của tình cảnh của chính mình hay nạn nhân của thế giới nữa.

Tôi có một ví dụ thế này. Giả sử bạn đang bị kẹt xe. Tình thế “tắc đường” chính là tình trạng “hiện tại” của bạn lúc đó. Bạn chắc chắn không muốn rơi vào hoàn cảnh ấy, nhưng sự thế đã thế mất rồi. Bạn có hai lựa chọn: Một là rên rỉ, than phiền về chuyện đó (một cách chống đối lại “hiện tại”), hai là chấp nhận (tạo ra thì “hiện tại” cho cuộc sống của mình) và thoả mái với nó. Bạn có thể chọn cách để cảm thấy thoả mái như bật đài và lắc lư theo giai điệu bạn yêu thích (cách tôi vẫn “gọi yêu” là điệu nhảy trên ô tô), nghe đĩa liên quan tới giáo dục hay việc phát triển cá nhân, gọi một cuộc điện thoại cần thiết, hay chỉ đơn giản là ngả lưng ra sau ghế để thư giãn. Điều làm tôi thấy mình luôn có quyền năng lúc ấy là, khi tôi chịu chấp nhận việc tắc đường, không chỉ sự thất vọng dần lắng xuống mà cả giao thông cũng đang nhanh chóng lưu thông trở lại.

Huyệt đạo quan trọng ở đây là bạn không thể thực hành việc tạo ra thì “hiện tại” cho cuộc sống của mình một cách thủ công để cải thiện mọi thứ. Bạn không thực lòng để cho nó có một lối đi. Chỉ như thế phép màu mới xảy ra. Khi hiểu được sự thật về thế giới, bạn sẽ tiến gần tới việc khiến đàn ông đều muốn có được bạn, vì rằng đây là điểm mấu chốt để bạn tỏa sáng.

CÂU HỎI THẬU HIỆU SỰ HẤP DẪN

1. Bạn có nhận thấy rằng khi nào bạn chống đối lại “hiện tại” thì kết quả thường gây thất vọng cho bạn không? Bản thân bạn có nhận ra rằng việc đôi co với tình trạng hiện tại chỉ gây ra đau khổ không?
2. Cuộc sống của bạn liệu thay đổi ra sao nếu bạn luôn đặt mình trong hoàn cảnh “hiện tại”? Bạn nghĩ liệu mình sẽ được yêu thương nhiều hơn hay ít đi? Có sức ảnh hưởng mạnh hơn hay giảm đi? Sẽ hấp dẫn hơn hay kém đi?
3. Ngay lúc này, chuyện tình cảm của bạn như thế nào? Không phải là chuyện mọi thứ đáng lẽ nên ra sao, có thể đã khác thế nào khi hai bạn không ngừng việc cãi vã hoặc ước giá như anh ấy có nhiều tiền hơn, thực tại vẫn là thời điểm đang diễn ra lúc này đây. Bạn có thể ngừng nghĩ về quá khứ và tiếp tục yêu thương được không? Nên thể hiện tình yêu thế nào trong mối quan hệ của bạn?

4. Bạn có sẵn lòng gạt phăng mọi chán chường, bực dọc bằng một năng lực hoàn toàn mới? Bạn có muốn có cuộc sống tốt như thế nào?

NƠI XUẤT PHÁT NHỮNG Ý TƯỞNG

Khi còn nhỏ, tôi rất yêu âm nhạc. Có một bài hát của ca sĩ Falco gợi lại cho tôi nhiều hồi ức tươi đẹp khi ấy. Điệu hát rất dễ nhập tâm của anh thường khiến tôi hát và nhảy theo.

Năm lên 9, tôi thích thú với sự thật là anh có cách phát âm hơi nặng của người nước ngoài và hát về những củ khoai tây (tôi từng nghĩ đó là một lựa chọn kỳ quặc, nhưng bạn ơi, đây là thập niên 1980 và anh ấy là người Áo.) Bài hát đó thế này:

“Những củ khoai tây nóng, những củ khoai tây nóng, những củ-khoai-tây nóng, khoai tây nóng... Ô Ô Ô, khoai tây nóng...” Bài hát ấy có nhịp điệu rất vui nhộn, khi ấy mùa hè năm 1985, tôi lên 9 và nghĩ rằng bài hát thật tuyệt. Nhiều năm sau, khi tôi đang xem chương trình giới thiệu “Những bài hát xuất sắc của thập niên 1980” trên kênh MTV, người dẫn chương trình giới thiệu ca sĩ Falco sẽ hát bài tiếp theo. Ngay khi nghe tên bài hát, tôi mới ngó người ra: “Chà, cuối cùng mình cũng hiểu tại sao anh ấy lại hát về những củ khoai tây nóng.”

Thật tình thì, tôi hơi bất ngờ và ngượng ngịu vì bài hát chẳng liên quan gì tới khoai tây nóng cả, tên của nó là “Rock me Amadeus”. Hồi chín tuổi, tôi chưa từng nghe thấy từ Amadeus, nó chưa kịp có trong vốn từ của tôi. Trí não ngây thơ của tôi chỉ dung nạp những thứ nghe thân quen (như khoai tây nóng chẳng hạn) mà tôi đã được học. Tôi đã tin rằng bài hát nổi tiếng của Falco là về những củ khoai tây đang bốc khói nghi ngút.

Câu chuyện trên đây là một bằng chứng chứng minh rằng mọi chuyện chúng ta biết chỉ đơn giản là một tập hợp của những suy nghĩ và thông tin chúng ta hấp thụ được trong suốt cuộc đời. Đa phần chúng ta không bao giờ truy rõ nguồn gốc của những ý nghĩ và thông tin ấy. Đối với chuyện đàn ông và tình cảm, nhiều người trong chúng ta không những bị truyền đạt ý nghĩ sai lệch mà còn khiến ta bị hao tổn đi khả năng tận hưởng cuộc sống khỏe mạnh và thỏa mãn hơn.

Bạn nghĩ xem, các phụ huynh vốn không được học về việc Làm sao để có một tình yêu tuyệt vời. Vậy còn ông bà chúng ta thì sao? Họ không biết 101 cách để có tình yêu tồn tại mãi mãi? Tôi nghi ngờ điều đó đấy. Ông bà cũng

học được từ các cụ (là bố mẹ của ông bà), và chính các cụ lại cũng học được điều đó từ các cụ và cứ như thế mãi, tất cả chỉ còn là chuyện thời gian.

Hành động thách thức sự hấp dẫn

Trong 24 giờ tới, việc bạn cần làm là tạo ra “hiện tại”. Dù việc gì xảy ra – máy in có hỏng, ngày hẹn bị hủy, hay máy bay bị trễ hai tiếng – hãy làm như thể bạn muốn điều đó xảy ra. Thậm chí bạn có thể nói rằng: “Đúng là điều mình muốn” sau mỗi tình thế mà não bộ bạn muốn chống đối. Ví dụ thế này nhé:

Bạn giữ máy chờ tổng đài đã 45 phút rồi. Hãy nói với bản thân rằng: “Ừm... Mình đã chờ máy 45 phút rồi... Đúng là việc mình muốn đây.” Sau đó thì bạn bị mất tín hiệu, đứt liên lạc, chưa kịp trả lời khách hàng, hãy nói: “Hmm... Chỉ là đứt liên lạc thôi... Đúng là điều mình muốn đây.” Cách này có chút xiu kỳ quặc nhưng bài thực hành này không chỉ làm bạn bật cười mà còn giúp bạn tỉnh táo nhận ra sự chống đối “hiện tại” và không chủ tâm tạo ra đau khổ, thất vọng, chán chường cho cuộc sống của bạn.

Đó không phải là lỗi của bạn hay lỗi của bất kỳ ai, chỉ là một vài thông tin về các mối quan hệ bị xử lý sai qua nhiều đời. Thế nên nhiệm vụ của bạn lúc này là đứng dậy và sử dụng những công cụ đặc lực. Tôi nhớ Maya Angelou đã nói thế này: “Giờ bạn đã hiểu rõ hơn, bạn sẽ làm tốt hơn.”

LÀM RÕ VẤN ĐỀ TRONG SUY NGHĨ CỦA BẠN

Bước đầu tiên để bỏ được rượu là thừa nhận bạn có nghiện rượu. Rất nhiều phụ nữ, trong đó có tôi, gặp vài trục trặc trong những cách nghĩ khuôn mẫu, đặc biệt trong vấn đề liên quan đến đàn ông và chuyện tình cảm. Chúng ta suy nghĩ quá nhiều, và nhiều phần trong số đó đều là sự lặp lại, tưởng tượng – một loại chất độc quá rõ ràng. Do vậy, bước đầu tiên để bạn xóa được rắc rối trong suy nghĩ của mình là chấp nhận ta có trục trặc với nó.

Người ta nói mỗi ngày con người có xấp xỉ 50 đến 60 nghìn suy nghĩ và 95% trong số đó là những suy nghĩ giống với những cái ta đã nghĩ ngày hôm trước. Và một cách vô thức, chúng ta tự mình, liên tục nhồi những thông tin thiếu chính xác vào đầu. Do vậy không có gì ngạc nhiên nếu chẳng chuyện gì thay đổi.

Lỗi thoát chỉ có thể ở ý thức của bạn. Bạn hãy thành thật đối diện với hệ thống xử lý thông tin và lòng tin của bạn để bạn định hình như thế nào về đàn ông và chuyện tình cảm. Bạn nên xem lại những điều mình đặt lòng tin

và lý do đầu tiên để bạn tin là gì. Và hãy tự hỏi: “Ai đã áp đặt suy nghĩ này? Ai đã nói như vậy? Điều này có phù hợp với mình không?” Hãy chú ý tới câu hỏi cuối, theo tôi đoán thì, câu trả lời, đa phần sẽ là “không”.

Bây giờ bạn và tôi sẽ cùng và tôi sẽ cùng xem chúng ta hiểu thế nào về chuyện tình cảm. Giống như câu chuyện về “những củ khoai tây nóng” phía trên, bạn thấy đó, nhiều điều chúng ta cho là đúng, thật ra chỉ là tập hợp những suy nghĩ ta thu lượm, cóp nhặt từ hồi nhỏ, mà chưa chắc ta đã có kinh nghiệm thực tế.

Mỗi khi đề cập tới tình yêu và đàn ông, quan điểm chung của chúng ta thường lộn xộn, bối rối. Ví dụ trong chuyện đồ vỡ thường xuất hiện những suy nghĩ sau:

√ Tôi không thể tin đàn ông.

√ Tôi không xinh đẹp/ kém mảnh mai/ không thông minh/ không đủ hài hước.

√ Đàn ông toàn lừa gạt

√ Yêu đương là chuyện quá khó khăn

√ Mình sẽ chẳng tìm được ai.

Trong khi tự làm mình thất vọng bằng những kết luận ấy, bạn đã giới hạn những khả năng mình sẽ làm được. Vấn đề ở chỗ, chúng ta thường quên mất những quyết định trước đó, vậy mà khi tiếp tục bước tới, chính chúng ta lại kéo lùi mình khỏi sự sôi nổi và khả năng kết nối hoàn hảo trong tình yêu.

Giống như chiếc máy tính cũ kia, não bộ của chúng ta cũng như một phần mềm không được cập nhật thường xuyên, việc tìm hiểu rắc rối trong suy nghĩ của chúng ta ở đâu có phần giống với việc nâng cấp một phần mềm rất lỗi thời. Khi quan sát, chúng ta sẽ thấy thông tin lưu lại trong não bộ, đặc biệt về tình yêu và đàn ông, không những lạc hậu mà còn hoàn toàn trái ngược với những gì chúng ta nó chúng ta muốn có. Ngẫm lại một chút và trả lời nhanh cùng tôi những câu hỏi sau đây nhé:

Tình yêu là

.....

Người đàn ông tốt là

.....

Tôi cá là bạn có vài câu “trả lời tự động”, giống như “mù quáng” hay “hiếm có khó tìm”. Thậm chí, kể cả khi chúng ta không tin những nhận định ấy là đúng thì não bộ của mỗi người – giống như chức năng tự động của máy tính, lập tức điền vào chỗ trống dựa trên những thông tin chúng ta áp đặt hoặc được nghe từ đâu đó trước đây. Nếu bạn muốn tất cả đàn ông đều muốn có được bạn, bạn cần ý thức được vấn đề này và xóa sạch nó đi. Những tàn dư của sự thiếu ý thức ấy chỉ làm bạn gắn chặt với quá khứ mà quên đi hiện tại, thời điểm cần xúc tiến và cởi mở nhiều mối quan hệ.

TRÁCH NHIỆM CÁ NHÂN TẠO NÊN SỨC HẤP DẪN KHÓ CƯỜNG

Trách nhiệm cá nhân tức là khả năng chịu trách nhiệm với những kết quả có thể xảy ra trong cuộc sống của bạn. Chính xác là, trách nhiệm là khả năng bạn phản ứng với cuộc đời thay vì phản xạ một cách tự động.

Hành động thách thức sự hấp dẫn

Có ý tưởng nào về tình yêu, đàn ông, chuyện tình cảm mà bạn tin tưởng là “thật”? Bạn thường được bạn bè và gia đình kể những chuyện như thế nào? Một trong những quyết định trước đây về chuyện tình cảm và đàn ông sau một kinh nghiệm buồn của bạn là gì? Bỏ ra vài phút để viết vài dòng về những điều bạn tin là “sự thật” nhé.

Bây giờ, hãy nhìn vào “sự thật” đầu tiên và trả lời những câu hỏi tiếp sau đây, sau đó đối chiếu lại những “sự thật” bạn đã viết với mỗi câu hỏi. Lần đầu bạn nảy ra ý tưởng ấy là hồi bao nhiêu tuổi? Bây giờ nó còn có ích cho bạn không? Bạn sẵn sàng loại bỏ những vấn đề trong suy nghĩ và gọi là sự hấp dẫn của bản thân mình tới đâu?

Nhiều người trong số chúng ta hành xử như người máy, tự động phản xạ theo thói quen thương xót bản thân, không kiềm chế nổi nóng giận và những mơ mộng viển vông. Thay vì nhận biết bản thân chúng ta là ai trong hiện tại và chúng ta là gì với thực tại này, chúng ta cứ lặp đi lặp lại những hành động đó, dựa trên những phản ứng ta từng có trong những sự việc tương tự trước đây.

Phụ nữ thường trút bầu tâm sự về những oán giận, bực bội với những chuyện trong quá khứ trước những người họ đang hẹn hò. Thông thường điều này bao gồm những ta thán, phàn nàn về người yêu cũ, chồng cũ, ông chủ cũ, đặc biệt là về những ông bố.

Cách cư xử “tự động” này sẽ thủ tiêu sự hấp dẫn của chúng ta. Đó cũng là lý do tại sao nhiều phụ nữ vẫn duy trì những mối quan hệ chẳng có gì khác với nhiều đàn ông khác nhau họ gặp. Họ giữ cách ứng xử đã lỗi thời, theo những thói quen máy móc và những sản phẩm tương tự hàng loạt, và cả những kết quả không mong muốn với những người đàn ông họ gặp. Thay vì tự nhận lấy trách nhiệm và xét xem họ đang xử lý những việc mình làm (hay không làm) như thế nào, họ thấy rằng sẽ dễ hơn nhiều khi buông một câu “anh ta là đồ tồi” hay “tôi kém may mắn thế đấy”.

Có trách nhiệm với bản thân sẽ giúp bạn dỡ bỏ những thứ đã lỗi thời và bắt đầu đáp lời cuộc sống một cách thích đáng hơn là phản xạ máy móc giống những việc bạn làm trong quá khứ. Cuộc đời này là nơi quá tuyệt diệu để sống. Có trách nhiệm cá nhân, bạn sẽ có nhiều quyền năng với cuộc sống của mình. Bạn có thể giải phóng bản thân khỏi chu trình tuần hoàn của cuộc sống và là người đầu tiên gây ảnh hưởng tới “chất” và sự tồn tại của những mối quan hệ ấy.

Bước đầu tiên của trách nhiệm cá nhân là ý thức về việc bạn điều khiển cuộc sống của mình. Để làm được điều này, bạn cần phải đam mê khám phá, tinh tế và không phán xét.

Hai người bạn tốt của tôi, Ariel và Shya Kane, hai diễn giả nổi tiếng thế giới, đã dạy tôi một cách đơn giản mà hiệu quả như sau: giả bộ mình là một nhà nhân chủng học đang nghiên cứu một nền văn hóa – là chính bản thân bạn. Chị em Kanes khuyến khích chúng ta tiếp cận cuộc sống theo hướng nhân chủng học. Các nhà nhân chủng học chỉ đơn giản ghi lại những gì đang xảy ra. Họ nhìn và quan sát mà không bình phẩm hay phán xét. Ví dụ, nhà nhân chủng học sẽ không bao giờ nói: “Các thổ dân điên rồ đang trình diễn một màn múa lửa tức cười chẳng vào giờ thần giờ thánh nào.” Họ chỉ ghi chép đơn giản là: “Người bản xứ thực hiện nghi thức với lửa lúc ba giờ sáng.”

Nếu bạn muốn có được sự hấp dẫn, bạn cần phải quan sát bản thân theo cách không định kiến như thế. Chỉ đơn giản là nhận biết những việc mình làm. Một khi phán xét, nhểch móc, phê bình, phàn nàn, hay thêm bình luận vào sự quan sát ấy, bạn đang thực sự đổ khuôn trát vữa cho chuỗi hành vi mình không mong muốn.

Thử thách ở đây là, ôi đúng thế, não bộ của chúng ta là một cỗ máy phán xét tự động. Chúng lập tức tự ước định mọi việc ta làm, dù hay dù dở, hoặc sai hoặc đúng. Rất may, đó vẫn chưa phải là vấn đề. “Phép thuật” ở đây là

nhìn nhận sự phán xét một cách đơn giản để sau đó không phán xét mình vì đã phán xét bản thân. Và nếu nó chưa có hiệu quả (bạn tiếp tục phán xét mình vì đã phán xét bản thân), hãy bước lên một bước và đừng phán xét mình vì đã phán xét bản thân về việc phán xét ấy nữa. Theo một cách nào đó, bạn sẽ đạt tới trạng thái trung lập.

Một định luật trong Vật lý nói rằng, mọi tác động đều có phản lực và lực cân bằng. Nói cách khác, những việc chúng ta phản kháng sẽ còn dai dẳng. Phán xét, nhểc móc, phê bình và phàn nàn là những hình thức của sự phản kháng. Trạng thái không cân bằng là khi bạn hành động bám dính như keo 502 và dán chặt bản thân vào những kiểu hành xử không mong muốn. Khi bạn nhận thức đơn giản việc bạn làm thay vì phán xét hay chỉ trích bản thân, lập tức sẽ có một sự biến đổi rất mau nhiệm. Bạn sẽ không còn bị điều khiển bởi những hành vi theo thói quen có thể thủ tiêu sự hấp dẫn và gây nguy hại cho chuyện tình cảm của bạn. Cũng bởi những việc bạn không phán xét sẽ tự biến mất.

Quan sát một việc mà không bình luận nghĩa là có sự cân bằng và tự do. Nếu bạn xem xét một sự việc theo hướng không định kiến, bạn sẽ dần đạt tới trạng thái cân bằng. Lúc ấy, bạn sẽ tự do (nếu bạn chọn cách đó) để chấm dứt những hành động thủ tiêu sự hấp dẫn của mình. Không phán xét ngay lập tức sẽ giúp bạn xóa đi những tập quán hành xử tự nhiên gây bất lợi của bạn và tạo ra lựa chọn hấp dẫn và thích hợp với bạn.

Nếu gặp phải những tình huống và hoàn cảnh mà mình không thích (ví dụ: độc thân, mất dáng, xấu hổ khi gặp đàn ông, các mối quan hệ tình cảm xoàng xĩnh) cũng tức là bạn đang phản kháng nó. Nói cách khác, khi bạn chống đối điều gì, bạn đang thực sự tăng thêm năng lượng cho nó bằng cách nghĩ mình ghét việc này thế nào hay ước gì mọi chuyện qua đi cho nhanh. Điều này sẽ được lưu lại trong kinh nghiệm của bạn và sẽ nhanh thôi, nó là tất cả những việc bạn có thể nghĩ.

Và khi bạn nhìn nhận tình thế một cách đơn giản, rằng sự việc vốn dĩ như thế, và ngừng mong mỏi sao mọi chuyện chẳng khác đi, vòng kiềm tỏa xung quanh bạn sẽ được nói lỏng. Những ảo ảnh sẽ dần biến mất. Chính bạn là người thấp sáng cuộc sống của mình và ứng xử hòa nhã với mọi người xung quanh bạn. Bằng cách nhận thức mọi sự xung quanh mà không chống đối nó, sự nhận thức vô điều kiện trong bạn sẽ được đánh thức. Bạn có thể nhìn nhận mọi vật rõ ràng và giàu lòng trắc ẩn hơn. Khả năng gây ảnh hưởng của bạn sẽ lập tức được mở rộng. Và khi đó, những điều sau có thể xảy ra:

√ Độc thân không còn là vấn đề hay thất bại mà bạn cần phải vượt qua. Nó là một cơ hội để bạn hòa nhập với cuộc sống và nuôi dưỡng tâm hồn mình. Nó cũng là điểm xuất phát của niềm vui, một cuộc phiêu lưu, sự lãng mạn và cả sự khám phá bản thân.

√ Mất dáng chẳng phải là đặc tính xấu vĩnh cửu nữa. Nó chỉ đơn giản là điểm khởi đầu để bạn thấy rằng mình cần mạnh mẽ hơn, khỏe khoắn hơn, và vừa vặn hơn.

√ Bạn chẳng cần làm khác đi khi chuyện tình cảm không vừa ý (nghĩa là bạn không cần thay đổi người đàn ông của mình thành một người khác). Bạn nên thành thật thừa nhận những việc không còn có ích cho mình và cho bản thân một chọn lựa để tạo ra những thứ thực sự phù hợp.

Trái ngược với suy nghĩ thông thường, bạn không cần tới nhiều năm trị liệu để chữa lành vết thương của bản thân hay thay đổi cách hành xử không được ưa thích. Cùng với sự nhận thức (vâng, một lần nữa, tôi xin nhắc tới cách chú ý tới mọi việc mà không phán xét), chúng ta tức thời có ngay giải pháp.

Kiểm nghiệm trên thực tế: liệu điều đó có đồng nghĩa với việc hóa đơn 26.000\$ của bạn sẽ biến mất nếu bạn nhìn nó mà không suy nghĩ gì hết? Tất nhiên không thể có chuyện đó. Nhưng bạn sẽ không còn cảm thấy nặng nề với cảm giác tội lỗi, lo lắng và sợ hãi đi kèm theo nó. Bạn sẽ trở lại với cuộc sống và lấy lại sức mạnh của mình. Với việc nhận ra sự hiện diện của tờ hóa đơn, bạn có thể bắt tay vào việc làm giảm con số ấy. Biết đâu sẽ có một khoản hoàn thuế lớn cho bạn, tăng lương, nhiều khách hàng mới hoặc có thể là một khoản tiền bổng dung tìm thấy. Lúc ấy, bạn sẽ không phải sống với những gì xèo dai dẳng trong trí não về việc bạn “tệ” như thế nào khi mắc nợ và tiếp tục sống vui vẻ.

Bước đầu tiên là có trách nhiệm với bản thân. Và chìa khóa của trách nhiệm cá nhân chính là sự nhận thức. Một khi bạn nhận thức được những việc mình làm có thể thu hút và giữ chân đàn ông, đồng thời không phán xét bản thân về những điều bạn biết, bạn thật sự sẽ chấm dứt được những phiền toái trong cuộc sống.

MỘT NGHỊCH LÝ KO CƯỖNG LẠI ĐƯỢC: BẠN VÓN ĐÃ HẤP DẪN VÀ CÒN HƠN THỂ NỮA

Nghịch lý là một lời tuyên bố, mới đầu xuất hiện như một phản biện nhưng khi được xem xét kỹ lưỡng, nó lại là điều có lý. Phần lớn những phụ nữ tôi

quen đều rất hấp dẫn, nhưng lại chưa ý thức được điều đó. Họ vẫn gặp các lỗi hành xử và giữ những thông tin đã lỗi thời về bản thân và kiếm tìm quy chuẩn cho những điều khó xảy ra – vóc dáng vừa ý, công việc thành công và một môi quan hệ hoàn hảo.

Sự thật là sự quyến rũ hoàn toàn không lệ thuộc vào thế giới vật chất quanh ta và hoàn cảnh sống của bạn. Nó là điều tồn tại mãi mãi, tuyệt nhiên không phải là tri kỷ của thời gian và không gian. Bạn không bị cách ly với nó. Không cần trở thành một người khác hay thêm bớt điều gì để có điều đó. Bạn chỉ cần nhớ tới tính tự nhiên chân thật, sự tồn tại của bản thân và sẵn sàng đối diện với những trở ngại gặp phải trên đường đời mà không đánh giá những gì mình đã thấy.

Bạn đã có những bước đi đầu tiên, cũng như lòng can đảm và khao khát khám phá cuốn sách này rồi đấy. Điều đó cho tôi biết bạn đã sẵn sàng tìm hiểu tâm hồn mình và hào hứng tham gia hành trình khám phá bản thân.

Nói với bạn nhé: sự hấp dẫn nằm trong chính con người bạn, tuy nhiên có điều chắc chắn là bạn không nhận ra rằng sự nở rộ của nó đang ngầm bị phá hoại. Và dù rằng bạn đã hấp dẫn đi nữa, bạn vẫn có thể làm được nhiều hơn thế. Khả năng tiềm ẩn của bạn là không giới hạn, và chúng ta sẽ cùng tiếp tục khám phá thêm nhiều điều về sự rực rỡ của bạn nếu bạn sẵn lòng muốn tìm hiểu và rèn giũa để có lối sống thực sự cuốn hút như cuốn sách này đề cập. Đừng phạm sai lầm. Không có giới hạn nào cho sự rạng ngời, giàu sức sống và sức hấp dẫn mãnh liệt đâu bạn ạ.

Bạn xứng đáng với những mối tình lành mạnh, giàu yêu thương và đầy mãn nguyện. Tất cả đều là đặc quyền của bạn. Chúa (hay còn được mọi người biết tới như thần thánh, Thượng Đế, Đấng tối cao, Đấng sáng tạo hay bất kể từ gì bạn vẫn gọi) đã sáng tạo ra bạn – và vạn vật trên thế gian này – với tất cả những hoàn hảo toàn mỹ. Bạn được sinh ra và bạn được yêu chính do sự hấp dẫn. Nó không phải là điều bạn phải gắng kiếm tìm, phải mảnh lới hay tính toán làm sao để có được. Nó vốn là một phần trong bạn rồi. Bạn chưa bao giờ bị cách ly khỏi tình yêu cả.

Khi bạn chân thành quan tâm đến mọi thứ, tình yêu luôn tràn ngập khắp nơi. Nỗi sợ, sự bực bội, sự cô độc đều là những ảo ảnh mà não bộ tạo ra khiến chúng ta tin rằng, chúng ta cách biệt với những người khác cũng như không nhận được sự ngưỡng mộ của họ. Trí não luôn cần niềm tin để tồn tại. Trí não “lớn lên” nhờ niềm tin. Tuy thế, bản thể bạn biết rằng sau những ảo ảnh ấy, tình yêu luôn ngập tràn nơi đây. Bản thể ấy hiểu rằng yêu thương

luôn sẵn sàng. Tình yêu không bao giờ cạn kiệt và không thể bị tước khỏi tay bạn, và bạn chính là Cội nguồn. Cho đi luôn là cách để tạo ra tình yêu nhiều hơn. Mong bạn nhớ tới điều này mỗi khi gặp những điều ngăn trở sự cuốn hút của bạn. Tình yêu là nhiên liệu để thế giới này vận động, mang ánh sáng xua tan bóng tối. Hãy để tình yêu nạp năng lượng cho bạn để bạn vượt qua những ý nghĩ cũ kỹ và sai lầm trước đây đã phủ bóng lên sự hấp dẫn tự nhiên bạn vốn có.

HẤP DẪN LÀ LỐI SỐNG, KHÔNG PHẢI LÀ MỘT LIỀU THẦN DƯỢC NGẮN HẠN

Bạn đang từng bước khám phá sự hấp dẫn của chính mình, cả vẻ ngoài lẫn nội tâm. Nó là món quà tuyệt diệu nhất mà bạn dành tặng chính mình và thế giới này. Nhưng sự hấp dẫn là một lối sống, không phải một liều thần dược ngắn hạn. Giống như chuyện ai đó có thân hình quá khổ. Bạn không thể chỉ tập trung một lần rồi không bao giờ quay lại phòng tập mà nghĩ rằng thân hình mình đã cân đối. Kết quả cuối cùng của những vấn đề về sức khỏe, sự cân đối và cảm giác hạnh phúc từ sự nhất quán với thời gian. Sự “vừa vặn” của sự cuốn hút cũng không khác điều đó là mấy.

Lối sống, theo đúng định nghĩa, là phong cách sống phản ánh quan điểm và giá trị của mỗi cá nhân. Một phong cách cuốn hút đồng nghĩa với việc bạn sống động, nhạy cảm, giàu lòng trắc ẩn (với bản thân và mọi người). Điều đó mang bạn tới gần bản ngã của mình và sống có lập trường kiên định.

Lối sống đầy cuốn hút có thể dễ dàng bị bạn quên ngay khi cuộc đời phát một cú bóng cực mạnh vào bạn. Nếu bạn mất việc? Máy in hỏng ngay trước giờ họp quan trọng? Anh chàng mới quen tưởng rất mơ mộng hóa ra là một tên Sở Khanh lão luyện. Mỗi khi buồn phiền hay thất vọng, thường thường bạn sẽ bị trật khỏi trung tâm, quên mất sự hấp dẫn tự nhiên của mình. Nó lôi bạn trở lại những thói quen cũ, thiếu thu hút như trước đây. Tôi không gợi ý để bạn giả bộ coi mọi thứ toàn màu hồng khi mà sự thật không phải như vậy. Tôi mong bạn không tốn thời gian ở đó.

Tạo dựng lối sống cuốn hút theo ba bước sau:

1. Luyện tập quan sát một cách trung lập về cảm giác của bạn. Thấu hiểu cảm xúc của mình. Nói thật. Tường thuật sự thật bên trong bạn mà không thêm một lớp bi kịch hay bi thương vào đó.
2. Để bản thân bạn cảm nhận một cách chân thực, đừng cố gắng

làm mọi chuyện khác đi hay phải vượt qua nó, cứ trải nghiệm những cảm xúc tự nhiên đó. Bạn hãy xem chuyện gì đang xảy ra khi ở tầng cảm xúc ấy mà không để những suy nghĩ máy móc do não bộ gây ra làm bạn hoang mang.

3. Luôn giữ bạn ở thời hiện tại và hưởng ứng (chứ không phản ứng) với nó.

Tôi mong bạn không nhầm lẫn ở đoạn này. Tôi không muốn mọi người giả bộ mình hạnh phúc trong khi sự thật không phải thế, hay không tự nhắc nhở mình khi có chuyện không ổn đang xảy ra. Những điều tôi muốn đề cập lại là một khả năng khác: không gian của sự cuốn hút mãnh liệt, nơi bạn có thể tin tưởng, kết nối đầy đủ với bản chất của mình, và tận hưởng cảm giác khoan khoái ngay lúc đó.

Chúng ta không nên bỏ qua bản tính tự nhiên của mình. Những khi gặp thử thách, nó sẽ là điểm để ta nhớ rằng, ta thực sự tỏa sáng như thế nào. Hãy khích lệ, đưa ta về trung tâm bằng cách đọc lại cuốn sách này hay những gì khiến bạn cảm thấy hứng thú và nhiệt huyết. Hãy với lấy điện thoại và gọi cho huấn luyện viên của bạn, người có thể giúp bạn tập trung bài bản trở lại. Bạn có thể áp dụng cách này để tạo ra một cộng đồng những người phụ nữ (đàn ông) hấp dẫn để tương trợ lẫn nhau trong cuộc sống chứ không phải biến thành nạn nhân của họ.

Thực hiện theo cách này, những bài thực hành sẽ tạo nên nhân tố cho sự hấp dẫn khó cưỡng của bạn. Bạn sẽ được tiếp thêm sức mạnh và khả năng chịu đựng. Khi gặp một cú đánh bất ngờ, bạn sẽ nhanh chóng và dễ dàng lấy lại thăng bằng. Bản chất tự nhiên của con người chính là sức cuốn hút không thể cưỡng lại được. Nó là phương thuốc trị liệu cho cả bạn và thế giới này. Hãy biến nó thành lối sống của bạn.

KHÔNG TIÊU XẢO, MƯU MỌI HAY KỸ XẢO

Hấp dẫn đúng nghĩa không phải là việc dùng tiểu xảo với đàn ông hoặc thực hiện vài mưu mẹo nhỏ nhỏ hay kỹ xảo nào đó để khiến họ yêu quý mình. Điều trên hết, nếu bạn phải dùng tiểu xảo, dùng thủ đoạn hay những “siêu” kỹ xảo để khiến ai đó thương yêu bạn, thì anh ta không hề yêu con người thật của bạn.

Anh ta sẽ yêu kỹ xảo được trình diễn thuần thực ấy. Và điều tồi tệ sẽ là gì, nếu bạn dùng nhiều tiểu xảo, mưu mô để “gài bẫy” một chàng trai, bạn sẽ phải cảnh giác suốt 24/7 để làm sao anh ta không bắt được con người thật sự

của bạn. (Vì nếu anh ta làm được, bạn có thể sợ rằng anh ta sẽ rời xa bạn.)

Nhưng sức hấp dẫn tự nhiên lại hoàn toàn khác. Đó là cách bạn thức tỉnh, sống động, giàu cảm hứng và điều quan trọng nhất, hãy là chính mình. Là cách để bạn sửa lại những quan điểm đã cũ về tình yêu và những mối quan hệ. Là cách để bạn khám phá ra khả năng vốn có để thấy giá trị, xúc cảm và là người hấp dẫn đích thực mang đúng tâm hồn bạn và truyền cảm hứng để người khác cũng muốn làm theo. Tiểu xảo và mưu mẹo chỉ làm mất giá. Sự hấp dẫn đích thực quá tinh tế. Hãy chọn cách đúng nhất bạn thân mến ạ.

NGHIÊM CĂM TRỞ THÀNH NẠN NHÂN

Không có nạn nhân nào hấp dẫn cả. Người có sức cuốn hút có trách nhiệm với cuộc sống của mình. Có nghĩa là họ nhận thức đầy đủ về cách mình điều khiển cuộc sống chính xác theo cách mọi thứ đang diễn ra ngay lúc này.

Rất nhiều phụ nữ tin rằng những chuyện xảy ra trong đời họ đã được định sẵn bởi những nhân tố họ không kiểm soát được. Tôi thường nghe chị em kể về những chuyện họ cho là vận xui trong chuyện tình cảm (hoặc cuộc sống) như thể những chuyện đó chẳng phải lỗi của họ. Rồi họ sẽ kết luận: “Tại sao mình toàn gặp phải loại đàn ông này?” hay “Nếu mình không làm việc cho lão chủ điên rồ này, mình sẽ có nhiều thời gian hơn và có thân hình đẹp hơn”.

Một số khác cho rằng việc lặp lại các mối tình cũ ở những người mới là do những sai lầm từ bên trong và tin rằng họ mắc phải vài lỗi do di truyền, và tiếp tục không tự điều khiển được mình. Họ sẽ nói những câu đại loại như: “Tôi không thể tự giúp mình được. Tôi phải ở bên anh ấy. Đây là cách của tôi.” Hoặc “Chỉ là tôi hơi lười thôi. Tập tành chỉ vẽ thêm việc cho người như tôi.” Hai ý nghĩ ấy đều sai lầm.

Một khi đã đủ khả năng chạm vào cuốn sách này, bạn sẽ đủ khả năng rời bỏ vở kịch của mình, nhận ra bạn cuốn hút như thế nào, thực hiện những điều tuyệt vời và có một mối quan hệ vừa ý.

HÃY THÀNH THẬT

Những phụ nữ đạt được thành công lớn trong việc quyến rũ đàn ông là những người sẵn sàng nói thật – với bản thân họ, về bản thân họ. Họ nói rằng: “Đúng, tôi làm điều đó!” mỗi khi họ thấy rằng mình đang than phiền, rên rỉ hay hành xử theo cách khó có kết quả tốt đẹp theo ý mình (ví dụ, họ muốn họ là người cuốn hút hay có những mối quan hệ tốt đẹp với đàn ông.)

Họ không tự hạ thấp bản thân hay phán xét mình về những việc họ nhận thấy. Họ chú ý tới nó một cách đơn giản và bước tiếp.

Phụ nữ hấp dẫn sẵn sàng bỏ qua những việc họ “phải làm cho đúng” và biết bảo vệ quan điểm của mình – như thể họ biết rõ điều đó. Những điều ta học được và sự thật sẽ dần lộ diện ngay khi ta bắt đầu hoài nghi hiểu biết của bản thân. Hãy nghĩ về việc đó. Một khi có can đảm nói điều này, “Tôi không biết là...” hay “Có lẽ còn cách khác...” bạn đã tự cho mình sự sáng suốt và khả năng lớn hơn. Thường thì tôi sẽ nghi ngờ học viên của mình nếu họ nói: “Vâng, vâng, tôi hiểu rồi” một cách nhanh chóng mỗi khi tôi đưa ra phản hồi cho họ. Tôi hiểu sự nhanh nhẩu trong câu “Vâng, vâng, tôi hiểu rồi” là họ chưa hoàn toàn hiểu rõ vấn đề và không thừa nhận mình kém – ngay cả với bản thân mình. Sự thật là, những điều họ “hiểu” ấy ngay từ đầu sẽ khiến họ vướng vào nhiều vấn đề hơn. Thái độ cởi mở, tiếp thu và không phòng thủ sẽ giúp chúng ta dễ dàng đến với những mối quan hệ màu nhiệm và rộng mở.

Chúng ta nên nói thật – với bản thân, về chính mình – để nhận ra và hóa giải những điều đe dọa mối quan hệ của mình. Sự thật luôn là điều khiến ta thanh thản.

LUÔN HÀI HƯỚC VÀ VUI VẺ

Ngay lúc này bạn đang có trong tay tấm bản đồ đến với sự hấp dẫn khó cưỡng. Và như nhiều người vẫn nói, nằm chính giữa từ enlightenment (khai sáng) là light (ánh sáng). Hómnhinh một chút về bản thân và sai lầm trong vài mối quan hệ cũ của bạn không chỉ là một cách hay đưa bạn đến gần thành quả hơn, mà còn nuôi dưỡng tâm hồn bạn cũng như thêm vài câu chuyện tếu cho quãng đường bạn đang đi.

Phải đạt đến mức độ khiêm tốn và vô tư nào đó, bạn mới có thể nhìn thấu những chuyện về bản thân mình mà bạn từng cho là ngu ngốc, ngượng ngùng.

Hãy dịu dàng với bản thân và nên biết rằng không chỉ có bạn là người phụ nữ duy nhất trên trái đất thốt lên câu: “Minh đã nghĩ gì thế này?” khi tình yêu cũng như các mối quan hệ không mỉm cười với bạn.

Hành động thách thức sự hấp dẫn

Ít nhất có ba điều chỉ ra bạn là người hấp dẫn, đó là gì?

Hãy nói với tôi ba điều bạn hài lòng nhất về bản thân mình

Hãy chú ý tới những điều bạn nói nhé, kể cả những điều bạn nghĩ và những điều bạn nói ra, “Tôi hiểu rồi”. Bạn có thể mỉm cười trước những suy nghĩ ấy và nhẹ nhàng hướng sự chú ý của mình về những điều được nghe, được thấy như thể là lần đầu tiên biết điều đó được không? Bạn sẵn sàng hướng tới những gì tươi mới mà cuộc đời mang đến.

Vui lên đi bạn thân yêu hỡi. Nhiều người trong số chúng ta quá nghiêm trọng hóa cuộc đời mình. Sự “gò bó” không cần thiết ấy quả là một sự phiền nhiễu, có thể thủ tiêu sự thu hút và thư thái của ta. Hãy thử cuộc kiểm nghiệm này nhé: lần tới, nếu gặp chuyện gì nghiêm trọng một chút, hãy thử đùa với máy quét toàn thân. Không biết lúc ấy mặt mình có nhăn nheo, hay vai đang co hết lại không nhỉ? Chú ý tới cảm nghĩ của bạn lúc ấy. Thú vị đấy chứ? Bạn có muốn thử không?

Chương 2: Năm sự thật một phụ nữ hấp dẫn cần biết

Người ta không cần phải đứng sau chấn song mới là tù nhân. Họ có thể là tù nhân của chính những ý niệm và định kiến. Khi ấy, họ là nô lệ của chính mình.

---- Prem Ravat, diễn giả và nhà hoạt động vì hòa bình ----

Bạn sắp được biết năm điều đã giải phóng 99% những chuyện bi kịch, đáng thất vọng và bấp bênh mà bạn đã trải qua trong cuộc đời tính tới thời điểm này. Nếu bạn áp dụng những điều ấy, chúng sẽ giúp bạn tránh khỏi việc gặp lại những trải nghiệm đã qua.

Như đã thảo luận ở chương một, ta biết rằng nhiều người đang điều hành cuộc sống của mình dựa trên những thông tin sai lầm. Chúng ta bị chỉ nhằm đường qua nhiều đời, về những điều phải làm để duy trì một mối quan hệ, và tới giờ là chuyện thế nào là sự hấp dẫn đích thực về diện mạo và tâm hồn. Nếu bạn điều hành cuộc sống trên hệ thống thông tin nhầm lẫn ấy, hẳn là bạn đang lạc lối. Có lẽ bạn đang nhầm đường và thật khó để tìm thấy những gì bạn mong chờ, vì bạn đang ở nhầm chỗ.

Tôi cho bạn một ví dụ, nếu tôi muốn bạn nướng bánh và đưa công thức của món thịt băm bỏ lò, bạn có ngạc nhiên nếu món bánh của bạn có mùi của món thịt đó không? Có lẽ là không. Nếu tôi khẳng định rằng bạn đang có công thức nướng bánh đấy, và muốn bạn thử lại lần nữa, liệu bạn có lập tức nướng một cái bánh thay cho món thịt không? Không đâu. Vì bạn đang xử lý nhầm thông tin, và sẽ tiếp tục có kết quả nhầm lẫn. Điều này cũng không khác chuyện với đàn ông và những mối quan hệ đâu.

Những người đang xử lý thông tin nhầm hướng theo hướng đó, họ không thể trải nghiệm những mối quan hệ giàu yêu thương và thỏa mãn khát vọng của mình. Nhưng nếu khám phá ra những điều sau đây, bạn sẽ nắm công thức chuẩn trong tay, và rất dễ dàng, bạn sẽ có bánh để thưởng thức.

SỰ THẬT # 1: MỘT MỐI QUAN HỆ KO THỂ CỨU RỖI BẠN

Đề chờ đợi một người, hay mong đợi họ mang tới cho tôi cuộc sống giàu có, đầy đủ hơn hay thỏa mãn hơn, hãy để tôi trong trạng thái bất động.

---- Kathleen Tiency Andrews ----

Nhiều phụ nữ, trong đó có tôi, thường nhầm lẫn khi tin rằng ta cần một người đàn ông hay một chuyện tình để cảm thấy trọn vẹn, đầy đủ và bớt cô đơn, cũng như được bảo đảm về xúc cảm và tài chính, theo đó trở thành một người thành đạt trong cuộc sống, điều đó không có gì đáng bàn cãi. Văn hóa ộp chúng ta vào đức tin rằng, vì nhiều lý do, chúng ta sẽ vẫn khiếm khuyết hoặc chưa toàn vẹn nếu còn độc thân hay chưa hứa hôn. Tôi gọi đó là hội chứng Jerry McGuire “có anh là đủ với em”. Bạn đã xem bộ phim đó chưa? Trong phim, Renée Zellweger và Tom Cruise là một cặp và họ thổ lộ với nhau rằng: (với đôi mắt ướt mà tôi dám chắc sẽ khiến bạn xúc động không cầm lòng được) “Có anh là đủ với em”.

Ngoài tính thư giãn và ngọt ngào, tác dụng tinh thần mà bộ phim mang lại còn ở chỗ giải tỏa những nguy hại tới cảm xúc hạnh phúc của phụ nữ chúng ta cũng như khả năng để có một mối quan hệ tốt đẹp. Thực hiện theo ý tưởng về một chuyện tình (hay bất kể chuyện gì) bằng cách nào đó sẽ phù hợp, cứu rỗi và mang màu nhiệm phủ lên cuộc đời bạn, đó sẽ là cách hoàn hảo để bạn sâu não và đi chệch hướng.

Trớ trêu thay, điều trái ngược lại thường đúng. Bạn cần hiểu rằng không gì thuộc về ngoại cảnh có thể mang đến cho bạn sự toàn vẹn, bảo đảm và thành công mãi mãi. Không người đàn ông nào, một mối quan hệ hay công việc, tiền bạc, nhà cửa, xe cộ và bất kể thứ gì khác có thể sản sinh ra cảm giác hạnh phúc ngay lúc này, kể cả sự mãn nguyện, đủ đầy.

Vài phụ nữ thấy rằng từ “cứu rỗi” thật mơ hồ. Trong phạm vi cuốn sách này, nó gần nghĩa với những quan điểm sai lầm rằng một mối quan hệ sẽ đưa bạn ra khỏi sự cô đơn, trống trải, bấp bênh hoặc nỗi sợ vốn có hữu trong tất cả loài người. Tìm kiếm một ai đó có thể “cứu” bạn khỏi chính bản thân mình. Chúng ta cần tỉnh ngộ để nhận thức về những trải nghiệm tự nhiên ai cũng có trong đời. Chúng không quá ý nghĩa. Chúng chỉ xác nhận một sự thật là ta đang sống và gặp áp lực. Nghi vấn xác đáng ở đây là: bạn sẽ khám phá ra điều gì: bạn đang chệnh vênh hay thực sự cuốn hút? Lựa chọn nằm trong tay bạn.

Ngay giờ phút này, một khi bạn khẳng định mình đầy đủ và toàn vẹn, tức thì như cái gạt nhẹ công tắc, khẳng định ấy sẽ khiến bạn hấp dẫn hơn, “thật” hơn và thoải mái với bất kỳ tình huống hò hẹn nào. Tất cả trạng thái giận dữ, tham lam, kìm kẹp khiến phái mạnh phát hoảng và nhanh chóng hủy hoại mối quan hệ mà bạn đã không tận dụng nó để sửa đổi mình. Sự thật là, bạn hoàn toàn có đủ khả năng để tận hưởng hạnh phúc, sự mãn nguyện và đủ đầy. Việc bạn cần làm là khởi động cuộc sống như thể bạn là một bá tước.

Như thể bạn là một sự kiện. Và mỗi khắc, mỗi giây, mỗi việc bạn làm đều mang cho thế giới này một sự thay đổi. Và sự thật là như thế bạn ạ.

Điều đó cũng có nghĩa, bạn đặt những mộng mị của mình sang một bên, hay những mong ngóng về một ngày xa xăm, hoặc chán chừ với chính những gì bản thân muốn có chỉ vì sâu thẳm bên trong, bạn hy vọng Chàng Hoàng Tử Trong Mộng sẽ hóa giải để mọi thứ tốt đẹp hơn? Hẳn bạn hiểu tôi đang nói về điều gì. Khi chỉ có “ta với ta”, hãy lưu tâm đầu tư vào công việc, sức khỏe, ngôi nhà bạn ở, tình hình tài chính hay gia đình của bạn vì bạn đang độc thân và điều đó sẽ giúp bạn điều chỉnh lại mọi việc.

Suyt, bí mật là ở đây: trở về với cuộc sống của bạn là cách tách anh ta ra.

Đừng đợi tới lúc tìm được người lý tưởng. Bạn chính là người đó.

Mỗi ngày bạn sống hết mình, như thế cuộc sống là tất cả những gì bạn có – sẽ có chuyện thú vị xảy ra. Sẽ có những sắc cảm, hạnh phúc, mãn nguyện, an toàn, đủ đầy, và bạn thấy đời đẹp hơn rất nhiều. Thay vì bàn luận về cách thức và “ẩn mình” chờ Mr.Right đến thay đổi đời mình, hãy đánh thức cuộc sống với cảm xúc mãnh liệt và nhờ đó, đánh thức cô gái quyến rũ trong bạn đang chờ được tỏa sáng. Đặt trọn con người bạn vào cuộc sống của mình, vào những hạnh phúc, thỏa mãn, và sự hấp dẫn sẽ xuất hiện như một lẽ tự nhiên. Chúng ta sẽ thảo luận về vấn đề sống hết mình chi tiết hơn trong chương 10, và vì sao nó là lẽ hấp dẫn cuối cùng. Nhưng hiện tại, bạn chỉ cần ghi nhớ, bỏ qua quan niệm thông thường, một mối quan hệ không khiến bạn hạnh phúc hơn, mãn nguyện hơn, hay bảo đảm hơn về mặt tài chính, chỉ có Bạn của thời điểm hiện tại là giữ được những xúc cảm của mình mãi mãi.

SỰ THẬT # 2: TÌNH CẢM LÀ CHUYỆN GẶP GỠ TÂM HỒN, KHÔNG PHẢI CHUYỆN TRAO ĐỔI NHU CẦU

Tình yêu là một trong những công cụ hữu ích nhất cho sự trưởng thành

---- Shaki Gawain ----

Đã có nhiều quan niệm sai lầm rằng mục đích của một mối quan hệ là lấp đầy nhu cầu và mong ước của con người bằng cách nào đấy. Chúng ta đánh giá dựa trên những gì có thể nhận từ mối quan hệ đó, không phải từ những việc chúng ta cho đi. Nó còn bị coi không khá hơn một sự trao đổi hồi đáp về nhu cầu. Chúng ta cần nó (sự an toàn, tình yêu, sự thân mật), cánh đàn ông cần nó (sự yên ổn, bạn đồng hành, tình dục). Một khi thấy lợi nhuận, hai bên thỏa thuận, trong im lặng đây là tình yêu. Kiểu xây dựng tình cảm như

chuyện giao dịch làm ăn này chính là lý do khiến nhiều cặp đôi cảm thấy trống rỗng và dần tê liệt cảm xúc. Họ hoàn toàn không cảm nhận được những gì là thật, là quyến luyến, thân mật. Khi những phần kích nông nổi ban đầu qua đi, câu chuyện giữa họ sẽ giống với những hợp đồng kinh doanh nhiều hơn là một thể thống nhất linh thiêng.

Cùng nhìn thẳng vào vấn đề nhé. Chúng ta đều rơi vào tình trạng hiểu và áp dụng chuyện tình cảm sai mục đích: để chấm dứt cô đơn, để giải khuây, một cách phục hồi sau lần tan vỡ trước hay tìm kiếm sự yên ổn. Vấn đề ở chỗ, đó không phải là những điều vì tình yêu.

Tình cảm là chuyện gặp gỡ của tâm hồn để từ đó cá tính mỗi người được khai mở. Không gì rộng lớn hơn là khả năng của bạn dành cho tình yêu, sự thứ tha, lòng trắc ẩn, tính cao thượng, và giàu cách biểu lộ tình cảm. Cũng không thể ở nơi nào khác, bạn có thể đối diện với cả sự cao cả và nhỏ bé của con người mình. Không ở đâu khác, bạn có thể đối diện với cả những giới hạn riêng tư mà bạn tự định ra cho mình. Không ở đâu khác, bạn có thể tha thứ sâu sắc và yêu chân thành.

Đây là mục đích thực sự của tình yêu: cùng xây đắp sự trưởng thành của cả hai và trao cho mỗi người những xúc cảm đầy yêu thương. Nó là một cơ hội để bạn chia sẻ đầy nhiệt thành trước sự hiện diện của mình và dành tâm sức của bản thân bạn cho một người khác. Mỗi thân tình ấy tỏa sáng ở bất cứ nơi nào bên trong bạn, ngay cả những nơi vẫn còn bị che đậy bởi sự sợ hãi và lưỡng lự, là cách bạn nhìn thấy sự cao thượng của anh ấy, khiến anh ấy chạm tới sự thu hút lâu nay vẫn muốn bộc lộ ở bạn. Theo cách này, tình yêu là phương tiện vĩnh cửu để ta khám phá chính mình và nuôi dưỡng tâm hồn.

Là người trong cuộc, một khi bạn xem mình đã cho đi như thế nào hơn là nhận về bao nhiêu, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi rất nhiều. Chúng ta sẽ không nhìn nhận bạn đồng hành của mình như một đối thủ đối kháng. Họ sẽ là thầy, là đồng minh giúp ta khám phá và trải nghiệm sự tỏa sáng của mình.

SỰ THẬT # 3: CUỘC SỐNG LUÔN Ở HIỆN TẠI – CHÍNH NÓ ĐÂY

Có hai cách để bạn sống trên đời. Một là coi như không có phép màu ở đâu cả. Hai là coi như mọi thứ đều có phép màu.

---- Albert Einstein ----

Đã có vài năm, tôi không hề thích những gì đang diễn ra trong cuộc đời mình. Đó không hẳn là những điều quá tồi tệ. Công việc, bạn bè bình bình,

bạn trai tử tế, đủ tiền thanh toán tiền thuê nhà, mua sắm, và tận hưởng cuộc sống tại New York. Nhưng trong sự “bản biến” ấy, trong tôi còn cào ý nghĩ: “Đáng lẽ mình đã tiến xa hơn bấy giờ nhiều.”

Lúc đó, tôi mới chỉ bắt đầu tìm hiểu về lợi ích của việc sống ở thực tại. Tôi thường hay nhắc đi nhắc lại một lời trích dẫn từ cuốn Bảy quy luật tâm lý để thành công của Deepak Chopra, rằng “Quá khứ đã là lịch sử, tương lai còn chưa tới, chỉ hiện tại mới là món quà cho ta. Đó là lý do nó còn được gọi là present[1].” Nhưng phải vài năm sau tôi mới hiểu được trọn điều đó. Tôi nhận ra rằng ngay thời điểm này – chính lúc này: là hiện tại.

Bạn thấy đấy, tôi đã mất nhiều năm để sống một cuộc đời không đúng nghĩa.

Không phải do công việc của tôi. Đó là một công việc tốt giúp tôi thanh toán đủ các loại hóa đơn và cho tôi nhiều thứ lớn hơn, tốt hơn. Tôi không cần thức khuya hay đi công cán gì cả. Cũng không phải do chuyện tình cảm. Bạn trai tôi có thể làm người giữ chỗ nhiệt tình rồi làm một quý ông hoàn hảo. Tôi không cần đầu hàng anh ấy và tôi có thể chia sẻ tất cả yêu thương của tôi. Căn hộ cũng không phải là lý do. Chỉ có điều, là tôi phải ở trọ. Cũng không cần trang hoàng, hay bày vẽ nhiều như căn hộ riêng.

Ý niệm “không phải thế” đầu độc ngay cả thứ nhỏ nhất trong một ngày của tôi. Ví dụ thế này, khi ở một đám cưới hay một sự kiện quan trọng, tôi thường cảm thấy có lẽ mình ngồi nhầm bàn. Tôi nghĩ: “Không phải chỗ này” hay “Mình nên sang bàn khác”. Ở một hộp đêm, tôi thường nghĩ rằng mình đã chọn nhầm quán. Tôi nghĩ “Không phải quán này, nơi khác có lẽ sôi động hơn”. Ở một nhà hàng, tôi cũng có thể nghĩ “Đây không phải là món mình muốn, đáng lẽ mình nên gọi món ăn giống cô kia.”

Những năm ấy, tôi đã sai lầm khi không nhận ra rằng hiện tại là tất cả những gì tôi có. Hiện tại luôn là sự thật đang hiện diện. Thay vì đầu tư và khám phá cuộc đời mình một cách đúng nghĩa, tôi lại tốn thời gian vào việc ta thán, phàn nàn, lập hết kế hoạch này, dự định kia và mong mỏi, đợi chờ một ngày nào đó mọi thứ sẽ khác đi. Tôi vẫn viết báo, phê phán bài viết đều đặn, và đặt ra mục tiêu khiến mọi thứ tiến triển tốt đẹp hơn trong tương lai. Tuy nhiên có một điểm mấu chốt mà tôi đã bỏ qua: vô tình, tôi đã hướng cuộc đời mình theo hướng tâm thường, vô vị.

Cuộc sống là Hiện tại.

Cuộc sống chỉ có thể là Hiện tại

Dù bạn có thích hay không, cuộc đời vẫn là thế. Những thứ bạn đang có trong thời điểm hiện tại – công việc, bạn bè, gia đình, chiếc xe bạn lái (hoặc không), món ăn bạn chọn, hẹn hò (hoặc không) – mọi thứ đều là chính nó. Hiện tại, không có nghĩa là mọi thứ sẽ không thay đổi. Mọi thứ đều thay đổi. Cuộc sống luôn vận động. Nhưng nếu bạn tiếp cận cuộc sống theo như những gì nó vốn có, bạn sẽ học được sự thay đổi rất cơ bản cho bản chất con người mình. Bạn sẽ thư thái hơn, vững vàng ở hiện tại hơn, và thật tự nhiên, lúc đó bạn sẽ hấp dẫn hơn rất nhiều. Kỳ tích sẽ dễ dàng xuất hiện trong cuộc sống của bạn.

Này bạn ơi! Đúng rồi, chính bạn đây – cô nàng hấp dẫn đang đọc cuốn sách này, hãy viết dòng dưới đây vào một tấm thiệp nào đó và mang nó theo suốt hành trình của mình:

Quan niệm “chính là nó” = sự hấp dẫn mạnh mẽ.

Những phụ nữ sống hết từng khoảnh khắc, đúng với chính nó, sẽ có sự hấp dẫn một cách tự nhiên và chân thật hơn những người không thực hiện điều đó. Thay vì than phiền, chống đối, rên rỉ hay quá hoài niệm, họ gắn kết hơn với hiện tại, vô cùng rạng rỡ và làm chủ mọi thứ trong cuộc sống của mình.

Hành động thách thức sự hấp dẫn

Rất đơn giản để bạn học cách nói “Chính là nó”. Nó giống như một cái gạt nhẹ vào công tắc để thắp lên sự hấp dẫn của bạn cũng như chiếu rọi mọi vật bạn chạm tới. Hãy đầu tư cho mọi phút giây bạn đang có trong tay lúc này. Nhớ rằng mọi vật đều như nó vốn có. Và bạn là một phiên bản hoàn hảo của chính mình trong từng giây từng phút.

Có 5 cách thú vị để học được cách nói “chính là nó” cho bản thân bạn:

1. Khi gọi món ở một nhà hàng, đừng bàn luận thêm về món mình đã chọn.
2. Món ăn đó đã hoàn hảo với bạn. Chính là nó.
3. Trong công việc, thay vì phí thời gian mộng mị, phàn nàn, hay mơ tưởng về một công việc đang ở nơi nào khác, hãy làm những việc cần thiết để thành công ngay lúc này. Chính là nó.

4. Trong hẹn hò, hãy bỏ qua một bên những phán xét và bình phẩm về người đang ngồi đối diện. Đơn giản là bạn đang ở đó, cảm nhận cảm giác của bản thân khi ở bên người đó. Chính là nó.

5. Ở nhà, hãy chú ý những lúc bạn dọn dẹp, lau chùi, trang trí mọi thứ. Giữ giường gọn gàng, sạch sẽ. Treo một bức tranh khơi gợi ý tưởng và sự chú ý. Và mua một cái khăn tắm đẹp. Chính là nó.

6. Khoác một bộ cánh lên người, trang điểm, và tạo kiểu tóc cho bạn đúng như nó cần. Tận dụng thời gian và chú ý tới từng chi tiết. Chính là nó.

Đây là phần hay nhất: Tập luyện cách nói “Chính là nó”, bạn cũng sẽ nhận ra một lần cảm xúc thay đổi mạnh mẽ, đáng ngạc nhiên ở mỗi nơi mình đi qua. Nếu không gắng hơi cùng sức làm mọi việc tốt đẹp hơn, bạn sẽ thấy công việc dễ thở và vui vẻ hơn vì không còn mơ tưởng trở thành cái gì đó nữa. Bạn sẽ nhìn và cảm thấy căn nhà mình đang ở như một tổ ấm vì bạn đã sẵn sàng muốn sống cùng nó. Và như thế, bạn sẽ thấy cuộc sống hàng ngày bớt lo âu, căng thẳng – giúp mình thêm năng lượng và sống động.

Thực hành cách nói “chính là nó” có tác động mạnh mẽ tới phong thái của bạn, tới các mối quan hệ bạn bè và gia đình. Chỉ một điều nhỏ nhưng ý nghĩa không hề nhỏ, bạn có đồng ý không?

SỰ THẬT # 4: CÔ GÁI ƠI, ĐÀN ÔNG LÀ MỘT GIAO DỊCH RỦI RO, HOẶC YÊU HOẶC BỎ.

Nếu giày không vừa, chúng ta có phải đổi chân không?

---- Gloria Steinem ----

Bạn đã từng hẹn hò anh chàng nào và có những suy nghĩ như thế nào chưa: “Anh ấy sẽ hoàn hảo nếu như chiều chuộng mình hơn/ bớt kiểm soát đi/ giao thiệp rộng hơn/ bớt chú ý tới bản thân/ trẻ hơn/ già hơn/ giàu có hơn/ nhiều cái này lên/ bớt cái kia đi...?” Thật ngẫu nhiên, bất kể hẹn hò với ai, bạn cũng có kiểu suy nghĩ này. Suy nghĩ “Anh ấy cần chỉnh đốn” lây sang cả suy nghĩ của bạn về các mối quan hệ xã hội, khiến cho các mối quan hệ này không mấy vui vẻ. Một mặc định của não bộ khiến bạn độc thân.

Suyt. Tôi sẽ cho bạn thêm một bí mật: cánh mày râu không muốn bị buộc phải thay đổi hay cải tạo đâu.

Nghĩ về điều đó bạn nhé. Bạn có bị thu hút bởi một người luôn muốn thay

đôi hay cải tạo bạn không? Hay là người luôn ép bạn giảm cân? Hay người muốn bạn nói ít đi và tập trung vào nấu nướng, dọn dẹp? Đừng nghĩ vậy. Bạn phải từ bỏ việc biến đổi bản chất anh ấy nếu bạn muốn trở thành người hấp dẫn. Sự thật là, ước nguyện “giá mà anh ấy khác đi” của bạn chỉ khiến anh ấy giữ nguyên trạng thái cũ (càng chống đối, mọi thứ càng dai dẳng).

Tôi có câu hỏi cho bạn đây. Bạn đã từng tới phòng trưng bày đồ gia dụng của hãng IKEA chưa? Đó là một căn phòng lớn với nhiều loại đồ đạc, bàn ghế lớn nhỏ, trung tâm giải trí, các loại đèn, gối phối hợp màu đẹp đẽ. Có cả đồ mới, đồ đã có vết sòn, xước hoặc cần sửa lại. Tất cả đều được bán đúng giá, đúng tình trạng bạn thấy.

Khi ghé qua gian hàng này, bạn sẽ quan sát thứ nào có sẵn, và lựa chọn có mua hay không. Dĩ nhiên bạn có thể tốn thời gian tự nhủ mình về việc bạn muốn mọi thứ khác đi thế nào...

“Cái ghế này mà màu vàng thì hoàn hảo.”

“Cái đi văng này rộng thêm chút nữa thì vừa vặn quá rồi.”

“Giá cái bàn này màu tối hơn thì hợp với căn bếp nhà mình quá.”

... Cuối cùng thì ngay lúc ấy bạn phải xem xét lại đồ vật đó, quyết định nó có phù hợp với mình hay không. Nếu nó có ích, bạn lấy. Nếu không, bạn bỏ qua. Vậy đấy, bạn đoán được chưa? Đàn ông cũng thế. Một trong những lỗi thường gặp nhất là việc phụ nữ muốn thay đổi, cải biến một người đàn ông. Điều này cũng làm thay đổi cách anh ta nghĩ về bạn. Hãy cùng tôi lặp lại điều này. Bạn không thể thay đổi cách cảm nhận và hành xử của một anh chàng.

Đừng vội hiểu nhầm, tôi không có ý nói rằng đàn ông không chịu và không thể thay đổi. Con người luôn biến đổi theo thời gian. Tuy nhiên, thay đổi hay cải tạo một con người không phải là việc của bạn, nhất là với bạn đồng hành của mình. Nếu cần thay đổi hay chỉnh sửa việc gì, anh ta sẽ tự quyết định được.

Tương tự như vậy, mỗi cá nhân là một thực thể độc lập, duy nhất và là biểu hiện hoàn hảo nhất của chính họ trong mọi thời điểm. Con người có thể thay đổi nhiều so với thời hiện tại (gồm cả bạn nữa). Là người phụ nữ cuốn hút, việc của bạn đơn giản là ở đây và nói ra việc nào hợp với mình, việc nào không. Đặt công việc của bạn ở thời hiện tại và gỡ gỡ cuộc đời như những gì bạn thấy, không phải những gì bạn muốn thấy.

Nếu không thích một điểm nào ở người đàn ông bạn đang hẹn hò, bạn có hai lựa chọn: (1) trao đổi một cách thân tình về những việc còn khiến bạn băn khoăn và quan sát triển vọng thay đổi của anh ta hoặc (2) bước tiếp bạn ơi, anh ta không phải tuýp của bạn đâu. Mọi quan hệ “khỏe mạnh” luôn cần đến sự tương giao. Tuy vậy, trao đổi về những gì bạn hài lòng hay không khác hoàn toàn với cố gắng thay đổi một con người.

Nếu có gì không ổn trong chuyện tình cảm của mình, bạn hãy cho anh ta biết. Nói những gì bạn nghĩ mà không để anh ấy hiểu mình là tội đồ trong suy nghĩ của bạn. Thử nói về những giải pháp khả thi và có tác dụng với bạn cũng như lắng nghe hồi đáp từ anh ấy. Có thể anh ấy không để ý tới những việc vô tình làm bạn buồn, và vui vẻ ra sao nếu sự thay đổi của anh ấy tốt cho mối quan hệ của cả hai. Hiểu theo nghĩa khác, anh ấy có thể nói: “Anh là thế đấy, chấp nhận hay không tùy em!”.

Cũng theo cách đó, đừng quy kết những cảm xúc của bạn cho anh ấy, như thể anh ta gây ra tất cả (vì anh ấy có làm đâu). Mỗi cảm xúc bạn cho là do lỗi của người đàn ông, anh ta sẽ tự động phòng thủ và không nghe bạn. Sợi dây giao cảm giữa hai người sẽ đứt lìa, cảm giác tiếp theo là cả buồn khổ và thất vọng. Thậm chí cả khi bạn nói rằng mình không đổ lỗi cho anh ta về những cảm xúc kia, mà thậm chí vật anh ấy, cánh đàn ông sẽ thấy rằng bạn không thực lòng và ngoan cố tới mức anh ta phải nhăn nhó khó chịu. Bạn sẽ đánh mất sự đáng tin của mình, lập tức mất hấp dẫn và anh ta sẽ sẵn sàng bác bỏ những điều gì giá trị, đúng đắn mà bạn định nói.

Ngoại cảnh không thể tác động lên cách bạn suy nghĩ. Những cung bậc cảm xúc (giận dữ, thất vọng, buồn bã) thuộc về nội tâm. Bạn cần bằng chứng? Bạn có vui vẻ không khi đang lái xe, bỗng có kẻ cắt ngang đường đi của bạn, liệu bạn có buộc phải yêu thích việc ấy? Nhớ lại mỗi khi bạn gặp kẻ cản đường mình, bạn bấm còi, hét lên, cư xử như thể một đứa trẻ dán áp thích thể hiện cơn thịnh nộ trên đường phố. Những lần sau đó, có thể bạn sẽ hoàn toàn chán nản. Lúc ấy, cơn thịnh nộ và sự thất vọng chỉ chực bùng nổ. Bản thân sự việc không phải là nguyên nhân của nỗi khổ ấy – nó chỉ là ngòi nổ xác nhận cho những gì đang xảy ra trong bạn. Vì vậy, mỗi lần đổ lỗi cho người khác về cảm xúc của bạn, bạn chỉ càng khiến mình mất tự chủ. Bạn cuốn mọi thứ vào một mớ hỗn độn và biến mình thành nạn nhân của thế giới xung quanh.

Hãy là người phụ nữ thông minh và thu hút trong giao thiệp. Hãy biết kiểm chế việc đưa ra một hàng dài những lời chỉ trích các việc anh ấy làm chưa tốt. Bạn cần nhìn vào bản chất của sự việc. Có lẽ phản bác là cách giải quyết

rất nhanh gọn, bạn có thể thoải mái cho rằng mình đúng khi nhìn nhận thiếu sót của anh ấy và kẻ tất thắng. Hoặc có thể đó là một cơ hội tốt để bạn thoát khỏi sự phiền muộn và một mối quan hệ sâu thẳm.

Một mối quan hệ không tiến triển tốt đẹp không có nghĩa là đã xảy ra chuyện gì đó. Chỉ đơn giản là bạn không hợp với người đó. Đơn giản vậy thôi.

Về mặt tâm hồn, thật ích kỷ nếu bạn vẫn níu giữ một thứ đã qua. Như thế, bạn đang cướp đi thời gian của chính bạn và anh ấy có thể dành thời gian cho một người khác, với những trải nghiệm mới mẻ hơn.

Dòng cuối cần nhớ là: Không người đàn ông nào muốn bị thay đổi hay cải tạo. Hãy để cả hai bạn là chính mình. Thành thật và thẳng thắn rất cần thiết trong giao tiếp nhưng đừng cố gắng để thay đổi, cải tạo hay biến anh ấy thành một người khác.

SỰ THẬT # 5: NẾU MUỐN QUẢN LÝ TÌNH YÊU, BẠN KO CẦN PHẢI YÊU

Đề được thanh thản, hãy từ bỏ việc làm bá chủ hoàn cầu.

---- Arry Eisenberg ----

Một người cuốn hút đúng nghĩa không để cuộc sống và tình yêu của mình có sự phòng thủ. Hoa nở rồi hoa lại tàn. Thời tiết liên tục thay đổi. Mặt trời mọc và lặn mỗi ngày. Thủy triều liên tục dâng lên rồi rút đi. Bốn mùa luân chuyển. Không gì là vĩnh cửu. Thế giới tự nhiên mở rộng, lớn thêm với tất cả thăng trầm của nó.

Thật phi thực tế nếu bạn mong một sự bảo đảm trong tình yêu. Tìm kiếm một người đảm bảo và hứa hẹn rằng họ sẽ yêu bạn suốt đời không khác nào đặt lên vai họ một áp lực khủng khiếp và không tưởng cho cả họ (và bạn) với những việc khó có thể làm được. Để cảm nhận tất cả sự ám áp, phiêu lưu đầy ngây ngất của tình yêu đích thực, bạn phải sẵn sàng bỏ đi mọi suy nghĩ về sự kiểm soát.

Cuộc sống không thể bị bó buộc và chúng ta không thể biết trước điều gì đang đợi phía trước. Mọi việc chúng ta có thể làm là đối diện trực tiếp với cuộc sống này, từng giây từng phút, và thành thật với những gì ta có. Nằm trong địa hạt còn là ẩn số - nơi chứa đựng tất cả khả năng của bạn – nơi sự hấp dẫn đích thực cư ngụ. Nơi bất khả xâm phạm của tình yêu chân thành và

trong sáng nhất, không gian dối, vôi vàng hay được soạn trên một bản hợp đồng chúng ta vẫn kiên gan làm theo.

Một khi từ bỏ cố gắng điều khiển người khác, bạn sẽ thả lỏng bản thân khỏi những ám ảnh của sự cô độc và những suy nghĩ sai lầm về việc mình thiếu hoàn hảo như thế nào. Khi bạn ngừng cố gắng bó buộc tình cảm thì tự nhiên sẽ tạo cho nó không gian sống và bùng nở. Khác lạ là ở chỗ bạn sẽ thấy an tâm và trọn vẹn hơn bạn nghĩ rất nhiều.

Cuộc sống luôn cần phát triển và đổi mới. Các mối quan hệ cũng không phải ngoại lệ bạn à. Bạn hãy là cô gái đang hôn hoan trong tình yêu, đừng cố gắng giữ chặt hay kiểm tỏa nó. Hãy khích lệ anh ấy, thành thật và hoàn toàn giao cảm.

Giờ bạn nhìn vào gương nhé. Hôm nay trông bạn thế nào? Cho bản thân bạn một khám phá mới đi nào. Đừng kết luận bạn vẫn là mình của tuần trước hay năm ngoái. Đừng để quá khứ giới hạn khả năng của mình. Và mỗi ngày cũng nhìn người bạn yêu với cái nhìn mới mẻ như thế. Anh ấy là ai? Hãy tìm hiểu lại về anh ấy xem. Bạn không nên đánh đồng anh ấy với con người bạn gặp tuần trước hay năm ngoái. Đừng để anh ấy bị kết tội bởi những phán xét của bạn hay quá khứ của anh ấy. Những gì anh ấy thể hiện không phải là điều bạn có thể kiểm soát.

Tuy nhiên, bạn rõ có thể kiểm soát cách mình ứng xử trong mối quan hệ đó. Thay vì cách lặp lại những điều quá quen thuộc, nhằm chán từ thuở các bạn bắt đầu, tại sao không để mối quan hệ của hai bạn hào hứng sống từng giây từng phút của nó.

Hành động thách thức sự hấp dẫn

Có phần nào trong cuộc sống mà bạn đang kiểm soát nó một cách vô thức không? Ngay lúc này bạn sẽ làm gì để mở rộng khu vực kiểm soát ấy.

Lấy việc bạn gặp khó khăn trong quản lý tình hình tài chính làm ví dụ, hẳn bạn sẽ tìm một cuốn sách về tài chính cá nhân với mong muốn có vài lời khuyên để bắt đầu. Nếu gần đây bạn cảm thấy khá bê trễ, ỉ ạch, hãy chọn chạy bộ hay tham gia một lớp yoga.

Dấu hiệu dễ xảy ra chia rẽ cổ điển nhất là cách bạn níu kéo một tình yêu. Chúng ta không cần giả bộ như thể mọi thứ đều ỔN, như không có chuyện gì xảy ra hoặc đổ véc-ni lên vấn đề chỉ để giữ thể diện. Tôi hoan nghênh những người can đảm và dám nói thật. Những điều chúng ta gọi là Vấn Đề cũng là

một cơ hội để khám phá và bộc lộ mức độ hấp dẫn của bạn.

CÂU HỎI THÁU HIỂU SỰ HẤP DẪN

1. Điều gì trong thâm tâm khiến bạn tin rằng bạn cần một anh người yêu để thấy mình hoàn hảo? Nếu bạn không bỏ được ý nghĩ ấy, cuộc sống của bạn liệu có khác?
2. Bạn đã sẵn sàng để chuyển đổi mối quan hệ cứng nhắc như một bản cam kết sang một mối quan hệ đầy yêu thương và lớn lên vì cả hai?

Chương 3: Bảy thói quen của người phụ nữ kém hấp dẫn

Cách tốt nhất để phá vỡ một thói quen là bỏ nó đi.

---- Leo Aikman ----

Chương này còn có tên khác là “Những điều khiến đàn ông khó chịu”. Đây là những cách xử sự khiến người đàn ông của bạn hoàn toàn rối trí. Đa phần (dù không phải là tất cả) những thói quen này đều là tập hợp con của những quan điểm sai lầm, non nớt, tiêu diệt sự hấp dẫn, cho rằng một mối quan hệ có thể cứu vãn hoặc khiến bạn hoàn hảo.

Hãy nhớ điều này, một mối quan hệ yêu đương không thể khiến bạn đủ đầy hay mang tới hạnh phúc mà lúc độc thân bạn chưa có. Tất nhiên, bạn có thể trải nghiệm rất nhiều cung bậc của hạnh phúc và sự hoàn hảo với một mối quan hệ, nhưng không phải chuyện đó.

Đừng vội nản chí nếu bạn có một trong những thói quen sau đây. Nhớ là, sự tinh táo (tránh phán xét khi nhận định sự việc) là tất cả những gì bạn cần để dễ dàng giải quyết vấn đề.

THÓI QUEN THIẾU HẤP DẪN 1: SỰ THIẾU THÓN

Một điểm quan trọng nữa, sự thiếu thốn đặt áp lực nặng nề lên người đàn ông. Anh ta sẽ luôn cảm thấy bị yêu cầu phải đóng bộ trước bạn, phải hoàn hảo và phù hợp với những lý tưởng bạn “dành” cho anh ta... hoặc nhiều thứ khác nữa. Nếu anh ta phạm sai lầm, không chỉ phải đối diện với tình thế của mình, anh ta còn cảm thấy cần có trách nhiệm với hạnh phúc của bạn.

Theo đó, nếu có quan điểm rằng, bạn cần anh ta để có thể hạnh phúc, nghĩa là bạn đã tự đánh mất quyền năng của mình. Lúc đó hạnh phúc của bạn sẽ do một người khác định đoạt. Bạn thân yêu, và như thế, bạn sẽ là người yếu thế, không phải là người hấp dẫn nữa đâu.

THÓI QUEN THIẾU HẤP DẪN 2: LUÔN TỰ TI

“Em mặc bộ này có béo không?”

“Anh còn yêu em không?”

“Anh có nghĩ là cô ấy đẹp hơn em không?”

“Em có đủ hấp dẫn với anh chưa?”

Luôn tự ti là cách khiến đàn ông phát điên lên và nuôi ảo giác về sự không hoàn hảo và kém cỏi ở bạn. Nếu bạn làm vừa lòng những ý nghĩ thiếu tự tin ấy thì chẳng khác nào bạn không thể lấp đầy một cái hố không đáy, dù có được trao thêm bao nhiêu tự tin đi nữa. Vì ý nghĩ “mình kém hơn” thực sự là một sai lầm. Nó là ảo giác. Ảo giác là căn bệnh khó chữa vì nó rõ ràng không có thật.

Tự ti và nghi ngờ bản thân là những biểu hiện tự nhiên trong cảm xúc của mỗi người, và không thể dễ dàng biến mất. Một tâm hồn thư thái bảo đảm rằng, bây giờ và sau này, nhân loại trên hành tinh này đều đau đáu một nỗi niềm “thiếu hoàn hảo”. Chìa khóa của sự hấp dẫn không nằm ở sự nuông chiều những ý nghĩ thiếu tự tin ấy. Nhưng mong bạn đừng kháng cự nó! Hãy cứ để bản thân bạn nhận ra và quan sát những cảm xúc ấy và tự nói với mình, “Chà... cũng thú vị đấy chứ?” hay hơn là: “Mình lại đang nghĩ thế rồi... Có sao đâu nhỉ?” và hướng sự chú ý của bạn ra ngoài. Khi sự tự ti bước tới, hãy để chúng ra khỏi tâm trí mình nhẹ nhàng và đơn giản như mây trôi trên bầu trời.

Không làm thỏa mãn sự tự ti của mình là một kỹ năng có thể học được, và đặc biệt cần thiết nếu bạn muốn có sức hấp dẫn. Thế này nhé: một là đào sâu vào ngò vọc chính mình, hai là khai phá sự hấp dẫn của bản thân, thôi tôi nên theo hướng thứ hai, bạn ạ.

Lời khuyên tiếp theo là: nếu bạn thấy mình mập hơn khi mặc một bộ đồ nào đó, thì sự thực là như thế. Sự thật ấy quả có khắc nghiệt. Nhưng quần áo không thể vừa với tất cả các khổ người được. Hãy mặc những gì khiến bạn khác biệt và thoải mái. Bây giờ bạn có thể tới tủ quần áo của mình với một người bạn đáng tin cậy và bỏ bớt những bộ đồ khiến bạn lo lắng trông mình béo núc khi mặc nó.

Tôi xin thêm vào một điểm quan trọng nữa. Dù bạn có mảnh mai, thành đạt, hay hấp dẫn thế nào đi nữa, những suy nghĩ thiếu tự tin vẫn không rời đi đâu. Bởi vì những gì xảy ra ở ngoại cảnh không giúp bạn giải quyết lỗi xảy ra trong tâm trí được. Điều này cũng tương tự như việc bạn điều trị một triệu chứng thay vì một bệnh dịch. Cách điều trị bệnh thiếu tự tin là cứ để bản thân cảm thấy sự bấp bênh của mình (nói cách khác là đừng kháng cự nó). Nhưng cũng đừng để mình mắc kẹt ở đó. Thay vào đó, bạn hãy thử đổi

hướng quan sát sang một sự việc khác quanh mình, bằng cách chú tâm vào một cuộc nói chuyện, hay sắp xếp lại bàn làm việc của mình. Bạn chú ý vào đâu, năng lượng sẽ dồn vào đó. Bạn chỉ cần đơn thuần nhận biết được sự thiếu tự tin, mà không chĩa vào mình hay cho nó một ý nghĩ gì cả, bạn sẽ thấy, sự tự ti xuất hiện ít dần đi. Bạn cũng sẽ thấy mình mạnh mẽ, kết nối hơn với thực tại và cuộc sống. Đó chính là chìa khóa để bạn mở cánh cửa của sự hấp dẫn đích thực.

Tôi phải thừa nhận là, dù sao đi nữa, đa số suy nghĩ của chúng ta hoàn toàn ngây thơ (khoa học đã chứng minh thế.) Tất cả sự việc đều chỉ có ý nghĩa khi chúng ta suy tưởng về nó. Tập luyện dần dần, chúng ta có thể tự huấn luyện bản thân, tránh xa những suy nghĩ nghiêm trọng, cô lập mình, và đặc biệt là những gì liên quan tới sự vô vị, kém cỏi. Nếu chúng tới, nói với chúng thế này: “Cảm ơn vì đã chia sẻ với tôi”. Và tiếp tục cuộc sống của bạn.

THỜI QUEN THIẾU HẤP DẪN 3: TRỞ THÀNH NGƯỜI TRUYỀN TIN THIẾU CĂN CỨ

Phụ nữ thường mắc phải một vài lỗi giao tiếp có thể ảnh hưởng tới sự hấp dẫn của mình và khiến đàn ông bỏ chạy ngay trước khi bạn có thể nói ra điều này: “Kết hôn và có con”.

Đầu tiên tôi muốn chia sẻ là đa số chúng ta đều không thực sự lắng nghe. Chúng ta phán xét tất cả những gì chàng nói dù thích hay không, tự quyết định, quả quyết cho dù mình có đồng ý hoặc phản đối, hoặc chỉ vừa được biết sự việc. Chúng ta chỉ nghe khi những điều đàn ông nói khớp với chương trình hành động của ta (kiểu như có bạn trai, lập gia đình, có con). Như thế không phải là thực sự lắng nghe.

Người thực sự lắng nghe sẽ đặt qua một bên những đối thoại trong đầu mình và nhẹ nhàng ngồi bên người đàn ông, chú ý tới những gì anh ta nói, tưởng tượng như thế điều quan trọng nhất trên đời bây giờ là việc bạn nghe từng lời anh ấy thổ lộ. Không cần bạn diễn giải, tổng hợp hay thẩm thấu chúng, cũng không cần nói: “Nói cách khác thì...” hay thêm thắt từ ngữ mà bạn nghĩ là anh ấy muốn nói thế. Hãy cứ lắng nghe câu chuyện thôi bạn ạ.

Một khi lắng nghe thực sự, bạn lập tức có sức hút. Khi bạn chú tâm tới những gì anh ấy nói, anh ấy sẽ cảm nhận được mình là người đặc biệt và được quan tâm nhiệt thành. Nếu bạn là chất xúc tác thực sự, chàng sẽ chia sẻ về bản thân mình nhiều hơn nữa vì thấy rằng bạn cởi mở biết bao với con người thật của chàng (không phải là người bạn ép anh ấy trở thành). Tôi khó

có thể nhân mạnh điều này hơn nữa. Nếu bạn muốn mọi người đàn ông đều muốn có mình, hãy trở thành một người biết lắng nghe.

Lỗi giao tiếp thứ hai mà phụ nữ thường mắc phải là nói chuyện về một người đàn ông khác theo cách khơi dậy sự ghen tị và bất an cho người bạn đồng hành hiện tại của mình. Đó có thể là bạn trai cũ, chồng cũ, hay những người bạn đang hẹn hò, những chàng trai hoàn hảo – hay những chủ đề khó chịu và không phù hợp nếu không biết sử dụng khéo léo. Mách nước dành cho bạn là: nếu nghi ngờ, đừng lôi những người đàn ông khác vào mối quan hệ của bạn. Việc xúi giục sự cạnh tranh của chàng về lịch sử lãng mạn trước đây của bạn là không cần thiết. Hồi ức và những chuyện cũ chỉ khiến người đang đi cùng bạn bị ám ảnh về những việc có thể lặp lại cùng nỗi già y và về một trò chơi dựa trên sự ghen tị.

Điều thứ ba, nhiều phụ nữ thấy cần thiết phải trao đổi về tình dục trong và sau khi quan hệ, như thế đó là lần đầu tiên họ thấy anh ta cởi mở với cảm xúc thật của mình. Không, Không, Không! Tôi không khuyên bạn ép người đàn ông chia sẻ cảm xúc trong và sau khi quan hệ, đặc biệt là khi các bạn đang hẹn hò. Gây áp lực cho một người đàn ông có thể mang tới sự thất vọng, cô lập và mọi chuyện sẽ rối tung lên.

Câu chuyện là thế này: tình dục chỉ đơn giản là một cơ hội hấp dẫn để bạn cảm nhận sự nóng bỏng, khao khát và tự do. Đừng lấy nó làm mốc đánh dấu sự việc có thể chuyển sang bước khác. Làm tình là sự giải phóng, khám phá và thỏa mãn bản thân bạn và người khác. Bạn có thể nghĩ về tình dục như một bài tập yoga. Sau mỗi tiết học yoga, bạn duỗi dài cơ thể kiểu Savasana (tư thế như xác chết) để lợi ích từ những cảm xúc mãnh liệt thấm thấu vào cơ thể. Bạn chỉ nằm dài để cảm nhận sự thỏa mãn và điều hòa nhịp thở. Tình dục cũng tương tự như vậy. Sau chuyện đó, hãy để cơ thể bạn thư giãn để cảm nhận năng lượng của sự hàn gắn và tươi mới nó mang lại. Nếu câu chuyện về việc “chuyển giai đoạn” xuất hiện một cách tự nhiên, sẽ rất tuyệt cho cả hai. Nhưng cũng đừng ép buộc. Hãy cảm nhận chính mình và tinh tế phát hiện ra suy nghĩ của người bạn đồng hành của bạn.

THÓI QUEN THIẾU HẤP DẪN 4: LUỘM THUỘM VÀ VẼ NGOÀI LỀCH THẾCH

Chúng ta thành thật với nhau nhé? Diện mạo của chúng ta là vấn đề. Chàng yêu bạn vì sự quan tâm, âu yếm, tinh tế, dí dỏm, hấp dẫn của bạn, nhưng tiếp tục vấn đề nào. Bạn thử cho anh ấy một cơ hội biết tất cả sự tuyệt diệu của mình trong cùng một “góc hấp dẫn” đi.

Nhiều phụ nữ xinh đẹp thắc mắc rằng tại sao họ không thể thu hút một người đàn ông nào. Nếu khổ người của bạn vốn to lớn, hãy dừng việc nghĩ đến nó, nếu bạn thấy một bộ đồ phù hợp, tại sao không thử? Diện mạo có tác động tới cảm xúc của bạn. Nếu bạn hơi mũm mĩm, bạn sẽ cảm thấy điều đó, anh ta cũng sẽ biết điều đó. Một khi người phụ nữ trở nên thoải mái với mối quan hệ của mình, cô ấy thường tạm dừng việc chăm chút vẻ ngoài hấp dẫn của mình. Vài người đàn ông có thể đồng tình với việc đó (đặc biệt nếu họ cũng ở trạng thái giống vậy), tuy nhiên phần lớn đàn ông lại không ủng hộ sự thiếu quan tâm này. Khi đã trở thành một cặp, bạn rất dễ có biểu hiện xao lãng chăm chút cơ thể. Dừng làm thế. Nó còn liên quan tới cả sức khỏe của bạn (hơi thở, hàm răng, và... tất nhiên cả các bộ phận khác nữa.) Ngay cả sau khi đổ mồ hôi ở phòng tập, tình dục vẫn có thể nóng bỏng và mơ màng, có nghĩa là, một phụ nữ hấp dẫn luôn biết cách để bản thân tươi mới và cân bằng.

Tôi giao cho bạn nhiệm vụ, hàng ngày phải quan tâm tới bản thân mình. Hãy chú ý tới cách bạn tự đánh giá mình. Một cách chủ quan, tôi thấy mình may mắn vì mẹ tôi có dáng người chuẩn trong khu nhà. Dù bà không tiêu nhiều cho quần áo và trang sức nhưng trông bà luôn tuyệt diệu. Mỗi ngày bà tập luyện chừng một tiếng và “tự mình làm đẹp hơn”, theo cách nói của bà, tắm giặt trước khi bố tôi đi làm về. Quần áo bà luôn phẳng phiu, khuôn mặt bà trang điểm đẹp, đầy khéo léo và tỉ mỉ. Ngay cả áo khoác nhẹ và dép đi trong nhà của bà cũng hợp nhau kỳ lạ!

THÓI QUEN THIẾU HẤP DẪN 3: CỨNG RẮN VÀ CAY NGHIỆT

Phụ nữ có thái độ cứng rắn và cay nghiệt thường có cái nhìn chán chường (đa số là rất chán nản) và nghiêm nghị. Họ xuất hiện với sự lạnh lùng hoặc mệt mỏi, như thể tính nữ và sự hấp dẫn của một người đàn bà không còn nghĩa lý gì với họ. Phụ nữ khô cứng và cay nghiệt thường nghiêm trọng hóa mọi thứ và tin rằng chính đàn ông làm hỏng cuộc sống của họ. Họ thích thú với việc châm biếm, đả kích và cuộc nói chuyện sẽ trở thành ngày hội ta thán.

Cứng rắn và cay nghiệt là kết quả của những cơn nóng giận bị kiềm chế. Rất nhiều người trong chúng ta được dạy rằng, nóng giận là không tốt và không-giống-con-gái. Do đó chúng ta gặp trục trặc với việc cho phép bản thân mình bùng nổ, chờ cơn giận và mọi chuyện qua đi, không để ai biết. Vấn đề ở đây, chịu đựng không phải là cách khiến mọi chuyện biến mất. Cố gắng để không cảm thấy điều gì đó vẫn chỉ là cách bạn kháng cự chúng, bởi lẽ càng kháng cự nhiều thì sức ảnh hưởng của nó càng lớn hơn. Không có gì

kỳ lạ nếu những cơn giận bị kìm nén khiến bạn trở nên cay nghiệt và khô cứng.

May mắn thay, chúng ta không cần điều trị hàng năm, hay tham gia các lớp học để điều chỉnh cơn giận của mình. Nên để bản thân bạn cảm thấy điều đó mỗi khi nó xảy ra. Hãy cảm nhận cảm xúc của chính mình. Chú ý tới nó. Cứ để nó xảy ra và nó sẽ biến mất. Lần đầu tiên thực hành điều này có thể khiến bạn mất thăng bằng vì sự bùng nổ. Lấy việc bạn trai bạn tiếp tục để khăn tắm trên sàn nhà làm ví dụ, bạn sẽ muốn phát điên và gây chiến. Tôi không khuyên bạn làm thế. Có những loại giận dữ đã từng xảy ra (thực sự đã cũ, như cơn giận hội bạn 3 tuổi khi có người giật mất cây kẹo mút của bạn) đang đợi chờ để được bộc lộ. Cái tôi của bạn xứng đáng được bộc lộ và xác định rõ ràng, bạn hãy làm thế. Nếu không, hãy ném thử vị nóng giận và sống tiếp.

Nhưng tôi có một tin tốt dành cho những lúc bạn trở nên cứng rắn và cay nghiệt. Ta có cách để thay đổi điều đó. Phương thuốc là bỏ bớt ưu phiền đi. Đàn ông đã đối xử tệ với bạn, bạn phải đóng vai nạn nhân và đang cần chuyển sang lớp kịch mới? Nếu vậy sẽ ra sao? Hãy là ngôi sao, là người hùng, là quý cô dẫn dắt cuộc đời mình. (Nghe thật hấp dẫn, bạn nghĩ sao?) Ghi nhớ rằng, không có nạn nhân nào nhìn cuốn hút cả. Là cô gái hấp dẫn hay một người cứng nhắc và cay nghiệt? Sự lựa chọn là của bạn.

THÓI QUEN THIẾU HẤP DẪN 6: TÍNH THÂM HIỀM VÀ CHỈ TRÍCH

Nhiều phụ nữ thấy rằng việc tìm hiểu và khen tặng một phụ nữ hấp dẫn trước người đàn ông của họ không khác gì một thử thách. Phụ nữ kém tự tin thường bình phẩm quần áo, giày dép, thân hình, mái tóc, cách trang điểm hay sự thành công của một người phụ nữ khác. Với sự thâm hiềm và tính thích chỉ trích như thế, cô ấy đã nhầm lẫn việc bình phẩm với việc hạ thấp người khác. Một người cuốn hút sẽ biết cách gây ấn tượng và không để người đàn ông của mình tìm đến người phụ nữ khác. Không gì có thể đi xa hơn sự thật cả.

Điều đầu tiên, bình phẩm người khác không khác nào phân vai xấu cho mình. Người khác sẽ cho rằng bạn ghen tị và tự ti. Và thành thật nhé, anh chàng của bạn vừa bị cô ấy cuốn hút mất 10 phút trước đây phải không nào, tại sao bạn phải che giấu điều đó?

Điều tiếp theo, nói xấu những phụ nữ hấp dẫn, bạn đã tự động chạy chương trình đối ngược với sự hấp dẫn. Thế giới của chúng ta giống một cái máy in khổng lồ, có thể chạy ra rất nhiều bản in mà bạn “cần” bằng những suy nghĩ

của chính bạn. Tính thâm hiểm và chỉ trích sẽ đưa suy nghĩ “hấp dẫn là tội lỗi” ra thế giới xung quanh, và nó sẽ phải đáp trả rằng: “Vâng thưa cô! Hấp dẫn đúng là tội lỗi”. Không ai muốn là người xấu, chúng ta sẽ không cho phép sự hấp dẫn và vì Chúa, ngăn chặn cả sự cuốn hút mãnh liệt.

Những điều bạn phải làm là, khi phát hiện ra cô gái nào thật nóng bỏng, hãy chúc phúc cho cô ấy và tự nói: “Được rồi, làm việc đi cô gái!” Và như thế, trí não bạn sẽ được đặt vào sự ngưỡng mộ về hấp dẫn của cô gái nào đó, còn thế giới sẽ đáp lại: “Đúng đó, cô chủ!”. Đây là điều hỗ trợ để bạn trở nên tinh tế. Bản thân tôi thường chỉ đích danh những cô nàng hấp dẫn để người yêu mình có thể cùng bàn luận, tận hưởng bằng mắt. Điều đó rất thú vị và càng làm tăng sự chân thành giữa hai người, sau đó, anh ấy sẽ về nhà cùng tôi.

THÓI QUEN THIẾU HẤP DẪN 7: NHÀM CHÁN TRÊN GIƯỜNG

Dù đàn ông không nói thẳng ra điều này nhưng tình dục nhàm chán là một trong những nguyên nhân gây đổ vỡ và đặt dấu chấm hết cho một mối quan hệ. Điều này không có nghĩa là bạn phải biến thành một vũ nữ thoát y hay thực hiện những hành động kỳ quặc (dù chúng khá thú vị), nhưng bạn nên có những ý tưởng cho đời sống tình dục của mình và thành thật với bản thân dù bạn có đang nằm trong chăn hay không. Tôi đoán, ở mức độ nào đó, bạn có làm việc này. (Đối diện đi nào – tất cả chúng ta đều có lúc làm thế!)

Sự ưng thuận của hai người trưởng thành trong tình dục là một sự kiện đẹp và có tính tái sinh. Đó là một trong những trải nghiệm kỳ diệu nhất trên trái đất, một sự gắn kết và sống động khó diễn tả thành lời. Nó cũng là một cách làm lay động cực mạnh những giác quan, cơ thể bạn.

Bạn có thể nói lớn lên câu sau đây không: “Tôi thích tình dục. Tôi thích tình dục. Tôi thích tình dục.”

Tốt. Và tự nói lại với mình câu đó ít nhất năm lần một ngày, bảy lần nếu bạn theo đạo Thiên Chúa. (Tôi chỉ đùa thôi, ha ha...)

Dù chúng ta nhận thấy điều này hay không, đa phần chúng ta đều quan niệm tình dục không phải là điều tốt đẹp. Dù rằng chúng ta nói chúng ta thích sex nhưng chúng ta vẫn chững lại trước quan điểm của xã hội đã ăn sâu vào mình, rằng tình dục là sự xấu xa, đáng xấu hổ, tội lỗi, do đó chúng ta không thấy thoải mái khi nói chuyện thẳng thắn về vấn đề này hay khơi dậy năng lượng khác thường trong ta khi làm chuyện ấy.

Tập hợp con của việc này là, bạn quan hệ chỉ để cho qua. Tôi không thể tưởng tượng nổi một phụ nữ nào nhạt nhẽo hơn khi chỉ năm đó, liệt kê những thứ cần mua, nhìn những vết nứt trên trần nhà trong khi người đàn ông đang cố sức làm hài lòng họ. Nhiều người để mặc đàn ông và xử sự như một khúc gỗ. Trừ khi bạn có thể nhận ra, nếu không cách đó hoàn toàn không hiệu quả để có sức hấp dẫn và phép màu làm thoả mãn mỗi quan hệ của bạn.

Tôi thấy rằng bạn nên thêm một chút buông thả và bước đầu thực hiện việc đó thường xuyên hơn. Một cách hay để ném trái nhiều thứ, có thể là việc học múa cột. Có hàng ngàn băng đĩa ở chợ và rất nhiều lớp học trong thành phố dạy môn này. Là một vũ sư và huấn luyện viên thể hình, tôi rất hào hứng dạy nghệ thuật múa cột. Khó có từ ngữ nào diễn tả được sự hấp dẫn của một người phụ nữ đang giải phóng mọi điều bó buộc mình và khám phá vẻ đẹp, sự duyên dáng và thu hút từ sâu thẳm bên trong. Phụ nữ thường cảm thấy mình hấp dẫn và tự tin hơn những gì họ có thể nghĩ tới khi tham gia những bài học đó.

Một việc thú vị nữa là chọn mua một bộ đồ lót thật đẹp, khiến bạn trông hấp dẫn và cuốn hút. Hãy chuẩn bị ít nhất một bộ để mặc cùng đồ thường ngày, để bạn có cơ hội trải nghiệm yếu tố buông thả.

Điều cuối cùng cũng rất quan trọng, hãy học cách nhận lấy sự hài lòng từ phía người đàn ông. Không món quà nào tuyệt vời hơn là việc bạn cho chàng đang làm bạn hài lòng. Nhiều phụ nữ không quen với việc đó. Bạn biết không, bỏ suy nghĩ ấy đi! Nếu bạn muốn cuốn hút đàn ông, bạn phải bước ra ngoài vùng an toàn của mình, hoàn toàn thả lỏng, thoải mái. Và cũng đừng dùng những lời bào chữa khiến anh ấy không biết làm sao để thoả mãn bạn. Đàn ông không phải là người giỏi đọc vị người khác, và cơ thể mỗi phụ nữ hoàn toàn khác nhau. Hãy để anh ấy được nghe, được thấy và được chỉ dẫn. Sau đó, cả anh ấy và bạn sẽ yêu chính bạn.

Điều cần gạch chân là: nhàm chán trong chuyện chăn gối là một biểu hiện của nỗi sợ: sợ mình là kẻ ngu ngốc, không biết nên làm gì, sợ bị cười nhạo, sợ nhanh chóng bị bỏ rơi. Phụ nữ hấp dẫn biết những điều đó mà vẫn thực hiện. Vì họ biết, thực hành tạo ra sự hoàn hảo.

Không gì xua đuổi nỗi sợ hãi hiệu nghiệm hơn sự kiên định. Khi ý nghĩ sinh ra nỗi sợ nào đó, hoặc bạn biết nó sắp xảy ra, hãy nói “cảm ơn đã chia sẻ với tôi” và thả lỏng cơ thể như bạn vốn có.

CÂU HỎI THẬU HIỆU SỰ HẤP DẪN

1. Bạn thường kiểm tra thư điện tử và hộp thư thoại bao nhiêu lần mà không tuyệt vọng? Bạn tốn thời gian thế nào khi tỏ ra bi lụy, thiếu thôn tình cảm, cả trong suy nghĩ lẫn hành động, trong khi có thể dùng thời gian ấy để tận hưởng cuộc sống.

2. Bạn có tham gia câu chuyện chê bai người khác cùng những người bạn của mình không? Nếu bạn không làm điều đó, nếu có cơ hội khác, bạn chọn nói ra hay giữ im lặng? Bạn có sẵn sàng hỗ trợ bạn bè để họ mở cánh cửa tìm đến sự hấp dẫn không?

Hành động thách thức sự hấp dẫn

Hãy từ bỏ những thứ khiến bạn cảm thấy thiếu tự tin trong tủ đồ của mình. Bạn biết là chúng sẽ khiến bạn trông lùn tịt, lồi thối hoặc cũng tăng ít nhất vài kg nếu khoác lên mình. Một cơ hội tuyệt vời để thực hiện cùng các bạn mình.

Luyện tập việc lắng nghe thực sự. Chú ý cách bạn ngắt câu nói của người khác (kể cả trong suy nghĩ và lời nói ra) và loại bỏ nó. Hãy coi người đối diện là một kho tàng tri thức đang cần được chia sẻ những điều làm thay đổi sâu sắc cuộc đời họ. Nhưng để nhận được điều đó, bạn phải dành tất cả sự chú ý tới họ và không ngắt lời khi họ đang chia sẻ. Chú ý là trước khi đi vào vấn đề thật sự hữu ích thì ban đầu, họ sẽ có xu hướng nói chuyện dài dòng.

Bạn có quay lưng lại với diện mạo của mình không? Hãy liệt kê những lần bạn chăm sóc móng, tay chân, mặt mũi đầu tóc trong sáu tháng gần đây nhé.

Đây là thời gian bạn lấy lại sự quyến rũ của mình. Cách tốt nhất là thực hiện nhiều cách giải trí táo bạo. (Bạn có thể làm một mình hoặc có thêm một anh chàng nào đó). Thử thuê một bộ phim người lớn, đọc một tiểu thuyết tình ái đơn giản. Lưu ý tới nhiên liệu cho chiếc xe cuộc đời bạn và tận hưởng hơi thở cuộc sống trong từng mặt cảm xúc của chính mình.

PHẦN II: Tám bí mật thu hút đàn ông

Hãy tin vào lời thì thầm sau đây: “Điều đó có thể, và tôi sẽ thử.”

---- Diane Mariechild ----

Chương 4: Bí mật thứ 1: Mặc kệ lễ thói

Quy tắc chuẩn mực nhất là không có quy tắc chuẩn mực nào cả.

---- George Bernad Shaw ----

Phải nói với bạn là tôi ghét quy tắc. Chúng bó buộc con người quá thể. Đặc biệt, trong chuyện tình cảm, chúng thực sự chẳng có ý nghĩa gì.

Một khi bạn áp dụng một nguyên tắc từng là quyết định của bạn trong quá khứ (thường là kết quả của một chuyện buồn), bạn đã đầu độc giây phút hiện tại và khép lại những khả năng hoàn toàn có thể xảy ra. Rồi bạn sẽ làm hỏng chuyện ngày mai với những thông tin đã thiếu chính xác và bị cô lập vốn dựa trên những sự kiện trong quá khứ. Mỗi thời khắc đều mang vẻ mới mẻ và tuyệt diệu độc nhất vì chúng chưa từng xảy ra trước đó. Chưa bao giờ.

Quy tắc và những kỹ thuật hẹn hò vốn được tạo ra để che đi sự lo sợ và e ngại. Chúng khiến anh chàng của bạn ngã gục và quên đi cả cuộc sống của mình chỉ để trần trọc về bạn. Bạn sẽ không muốn biết điều này. Đó không phải là tình yêu đích thực, nó chỉ là một trò chơi không hồi kết cần chút tinh quái.

CÁC QUY TẮC THỦ TIÊU SỰ HẤP DẪN CỦA BẠN

Vạn vật không ngừng mở rộng. Và bạn cũng như vậy. Tôi chắc chắn lúc này bạn khéo léo hơn, kinh nghiệm hơn, và là tâm điểm hơn nhiều so với mười năm trước. Đến với tình yêu dựa trên những quy tắc có thể đã có hiệu quả hoặc không trong quá khứ của bạn (thậm chí là quá khứ mới hai mươi phút trước) không khác nào rong ruổi một con đường trên bản đồ mà thực chất không có nơi đến. Một khi làm theo những quy tắc yêu đương ấu, bạn đã tự tiêu diệt sự hấp dẫn và sức sống và sức sống của mình. Quy tắc không có chỗ cho sự sáng tạo - chẳng có không gian cho những khả năng hay những điều kỳ diệu xuất hiện một cách kỳ lạ.

Quy tắc thường đúng với một ai đó, và bạn tự áp đặt nó cho mình. Nhiều phụ nữ tự hấp thụ một cách vô thức những quy tắc của người khác qua tín ngưỡng của họ, gia đình họ sống hay qua truyền thông. Một số khác lại góp nhặt những kinh nghiệm cá nhân khuyến khích sử dụng tiêu xáo, họ thấy dễ dàng hơn khi áp dụng cách của người khác hơn là khám phá bản chất của chính mình.

Dưới đây là vài quy tắc tình yêu thông dụng có thể làm hỏng sự hấp dẫn đích thực:

- √ Đừng bao giờ gọi cho đàn ông.
- √ Không tiếp xúc bằng mắt với đàn ông.
- √ Đừng nói quá nhiều.
- √ Không quan hệ trong lần hẹn hò đầu tiên.
- √ Không hẹn hò với nhiều người cùng một lúc.
- √ Đừng chủ động trước.
- √ Không mời đàn ông tới nhà.
- √ Đừng bao giờ hẹn hò với người nào thấp hơn bạn.
- √ Tôi sẽ nói, Chúa phù hộ cho những quy tắc của bạn!

Có những thời điểm mà việc gọi cho chàng trai của bạn là điều hoàn toàn nên làm. Sẽ rất quyến rũ nếu bạn trao đổi ánh mắt với anh ấy. Trò chuyện là cách tác động tốt lên tinh thần của người khác. Quan hệ trong lần đầu tiên có thể mang tới một mối quan hệ bền lâu và cuồng nhiệt. Hẹn hò với nhiều người một lúc có thể rất thú vị và đầy phấn khích.

Nhưng cũng có những lúc, những hành vi đó sẽ thủ tiêu sự hấp dẫn mãnh liệt của bạn. Chúng không còn hiệu quả chỉ vì chúng là những quy tắc. Mà là vì chính bạn, khi gọi điện, khi liếc mắt, khi hẹn hò và nhiều việc khác nữa. Bạn có thể phá vỡ mọi quy tắc có trong cuốn sách khi bạn đã ở trung tâm của mọi chuyện và hiểu rõ về bản thân mình vì bạn đã nắm chắc sự hấp dẫn trong tay rồi.

CON NGƯỜI THẬT CỦA BẠN TẠO RA MỌI SỰ KHÁC BIỆT

Sự cuốn hút đích thực nằm trong con người hiện tại của bạn chính là nguyên nhân khiến thế giới này đổi khác. Cho phép tôi được nhấn mạnh thêm một lần nữa, vì đây chính là điểm mấu chốt của tiêu đề cuốn sách này:

Sự cuốn hút đích thực nằm trong con người hiện tại của bạn chính là nguyên nhân khiến thế giới này đổi khác.

Nếu bạn là người bi lụy (đọc thói quen thiếu hấp dẫn 1, chương 3), bạn hãy gọi cho người yêu bạn vì bạn không chắc chắn về những gì đang xảy ra (đọc sự thật số 1, chương 2), bạn sẽ có cách rất hiệu quả khiến người đàn ông khó chịu kinh khủng.

Nếu bạn quan hệ với một người đàn ông vì cho rằng nó sẽ khiến anh ta yêu bạn, muốn ở bên bạn thì bạn đã thất bại trong việc thay đổi cách một người đàn ông nghĩ (sự thật 4, chương 2) và rồi, sẽ là sự thất vọng và cảm giác bị rẻ rúng (mĩa mai thay, không phải anh ta coi thường bạn, mà chính bạn đã sử dụng mình để gài bẫy một người khác.)

Nếu bạn muốn kết hôn và có gia đình vì cho rằng đây là điều kiện đảm bảo tình yêu mãi mãi của anh ấy hay sự ổn định trong vấn đề tài chính mà bạn hằng mơ ước, bạn đã quên mất rằng làm thế là vì bạn muốn cuộc sống của bạn được đảm bảo, chứ thật sự bạn chẳng muốn yêu đương gì (sự thật 5, chương 2) và các mối quan hệ là cơ hội nối kết tâm hồn, không phải sự trao đi đổi lại (sự thật 2, chương 2).

Còn điều gì nữa không nhỉ? Hãy nói với tôi rằng bạn dùng những quy tắc và kỹ xảo để bắt được người đàn ông đó. Bạn tuân tự làm từng bước và bắt được anh ấy với một chiến lược đầy tinh quái. Sau đây mọi chuyện sẽ ra sao?

Để giữ được anh ta, bạn sẽ phải chơi trò đố chữ suốt phần đời còn lại của mình. Bạn sẽ nói dối suốt về những gì có hiệu quả và không có tác dụng để tuân theo đúng quy tắc. Bạn sẽ không được thể hiện sự chân thực của chính mình, cũng như khó cho đi và được nhận lại một tình yêu vô điều kiện vì đó là một trò chơi có tính toán kỹ lưỡng để giữ chân người đàn ông.

Những mối quan hệ dựa trên quy tắc thường cần tới sự cảnh giác, bảo vệ bản thân cao độ. Lời khuyên của tôi ư? Hãy bỏ qua mọi nguyên tắc đi!

Tiểu xảo không phải là cách hay để bạn có một tình yêu sâu sắc và một mối quan hệ vừa ý. Tình yêu bền chặt đến từ sự chân thành, cách giao tiếp và sự rộng mở của người khác.

Bạn không cần tới những quy tắc ấy. Bạn cần sự thật. Sự thật về chính bạn. Sự thật về anh ấy. Những sự thật bạn thu thập được – truyền tới người khác tình thương và sự quý mến, không quy kết, đổ lỗi hay gài bẫy ai cả. Tôi nghĩ chẳng gì hấp dẫn hơn một người phụ nữ không ngưng ngừng về chính mình, chân thành trong suy nghĩ, cách biểu đạt và biết cách bảo vệ mình mỗi khi sự tự ti xuất hiện.

Tình yêu đích thực nằm ở vương quốc của những khả năng vô hạn, không phải ở những quy tắc. Mọi quan hệ tốt lành ở chỗ thẳng thắn và không mánh lới. Và như thế, sự hấp dẫn sẽ bùng nổ cùng với sự chân thành, tự tin.

Hành động thách thức sự hấp dẫn

Tới giờ, có những quy tắc nào mà bạn vẫn tuân theo. Hãy viết chúng ra nhé.

Hãy cùng tôi quan tâm tới những câu hỏi sau: Bạn đã học được những quy tắc này ở đâu? Hiện tại nó còn có ích cho bạn không? Bạn có sẵn sàng phá bỏ những lề luật cổ điển để bước vào thế giới của những khả năng vô hạn này không?

Chương 5: Bí mật thứ 2: Bỏ qua những tiêu chuẩn về người đàn ông hoàn hảo

Nếu phán xét bạn sẽ không còn thời gian để yêu thương người khác.

---- Mẹ Teresa ----

Khoảng năm năm trước, tôi có đặt ra danh sách tiêu chí về người đàn ông hoàn hảo: không quá cao, người Ý (hoặc gốc Ý), theo đạo Thiên Chúa, hơn tôi độ 3 tuổi, chưa kết hôn và chưa có con, chắc chắn có... à ... ừm... cơ bắp. Tuyệt nhất nếu anh ấy thông minh, hiểu biết, biết cách ăn mặc (không phải kiểu của mấy chàng nghệ sỹ.) Lúc đó tôi thậm chí chẳng buồn để tâm đến những người không có đủ các yếu tố ấy. Xin bạn nhớ cho kỹ, cứ như thể tôi nghĩ đủ thứ để tạo ra các tiêu chuẩn cho những cuộc hẹn hò vậy. Những điều đó tự nhiên xuất hiện trong quá trình tôi được nuôi dạy, lớn lên, hít thở văn hoá gia đình mình.

Nhưng một ngày kia, những tiêu chuẩn trong danh sách ấy đã bị thổi tung, khi tôi bắt đầu biết định hướng và khám phá cuộc đời mình, giống như các bạn bây giờ. Tôi phát hiện ra một thế giới hoàn toàn mới lạ về đàn ông ở ngoài kia. Cả tôi (và Josh – tình yêu của tôi) đều hoàn toàn bất ngờ về cách tôi yêu một người đạo diễn, diễn viên, nhà văn gốc Do Thái, hơn tôi nhiều tuổi, đã ly dị và có một cậu con trai 9 tuổi.

Kỳ lạ không! Hầu hết những gì trái ngược với suy nghĩ của tôi lại làm tôi hạnh phúc. Chúng gần như đảo ngược với những tiêu chí về người đàn ông hoàn hảo trước đây của tôi.

Từ kinh nghiệm của mình, tôi muốn chia sẻ rằng: những gì ngày nay tôi biết, về các khả năng trong tình yêu, các mối quan hệ và sự thân mật đều khác xa những điều tôi tưởng tượng. Tất cả ý nghĩ trước đây dường như quá nhỏ nhặt, hạn chế khi đem so sánh với đời thực và những ngày tuyệt vời tôi ở bên Josh.

Điều dẫn tôi khám phá sự thực về chính tôi (và Josh) chính là sự tự nguyện buông lỏng những ý tưởng cho rằng ai là người mang lại cho tôi hạnh phúc và trái lòng đón nhận cái mới, dù chưa ai biết điều gì có thể đến. Trước khi gặp anh, tâm trí tôi đầy lề luật, định kiến đã cũ và có một tập hợp tiêu chí dành cho người đàn ông hoàn hảo, tôi không thể nhìn rõ cái gì đang xảy ra quanh mình.

Nếu có một bảng tiêu chí dành cho người đàn ông hoàn hảo, bạn đã gần như vô hiệu hóa việc thu hút người đàn ông dành cho mình. Chính chúng sẽ thu hẹp phạm vi những người bạn quan tâm, xuất phát từ những điều thiếu cởi mở, ít kinh nghiệm và thiếu hấp dẫn từ con người bạn trước đây.

Những tiêu chuẩn về người đàn ông hoàn hảo, dù xuất hiện vô thức trong đầu hay là kết quả bạn hấp thụ từ nền văn hóa, đều có khả năng kết liễu chuyện yêu đương và việc tìm kiếm người đàn ông phù hợp với bạn. Bảng liệt kê ấy giống như một bộ lọc tự hạn định: chọn lọc, phân loại và thẩm định những người bạn cho là đáng hẹn hò. Chính những rào cản ấy đã kéo nhiều phụ nữ khỏi cơ hội có một mối tình tuyệt vời. Có lẽ danh sách ấy làm tôi nghĩ tới một mẫu người, tôi thường gọi là ...

NGƯỜI TÌNH TRONG MỘNG

Bạn biết rõ về người này. Đó là hình ảnh về người đàn ông lý tưởng bạn muốn đi suốt cuộc đời. Tất nhiên không người đàn ông nào muốn cạnh tranh với anh ta. Hình mẫu này khá hoang đường vì được kiến thiết trên những câu chuyện bạn tự kể để làm mình hạnh phúc. Chàng giống như những mảnh ghép kỳ quặc bạn huyển hoặc ra dựa trên những thông tin ít ỏi và hạn hẹp trong quá khứ. Đó là người đàn ông bạn vẽ ra trong đầu, không phải là người đàn ông thực đang nằm trên giường của bạn.

Tôi muốn hỏi bạn điều này: nếu ý tưởng của bạn hoàn toàn thiếu cận thì sao? Nếu ngoài kia có ai đó tuyệt vời đến nỗi bạn thậm chí không hình dung được thì sao? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn vẫn mơ mộng nhiều hơn là nhìn vào thực tế? Nếu bỗng nhiên, trong tích tắc, bạn gặp một người, tự động so sánh họ với người tình trong mộng của mình và kết luận anh ta không phải là người mình cần và thoát tác cơ hội có một mối quan hệ thân mật thì sao nhỉ?

Bạn đã sẵn sàng bỏ đi những điều bạn nghĩ sẽ làm mình hạnh phúc để khám phá những điều kỳ thú hơn, sâu sắc hơn và giàu yêu thương hơn nhiều lần những điều bạn tưởng tượng? Bạn đã đủ dũng cảm để hẹn hò thực sự với một người đàn ông có thực chưa?

Nếu ý niệm về người đàn ông trong mộng của bạn hoàn toàn sai lầm thì sao? Nếu không có ai là Mr. Wrong thì sao? Nếu mỗi mối quan hệ - không tính dài ngắn bao lâu - chứa đựng những bài học vô giá giúp bạn lớn lên và tăng thêm sự tự tôn của mình thì sẽ thế nào?

Đây là điều cuối cùng. Bạn là nữ thân, là nữ hoàng. Bạn biết rõ nhiều thứ hơn mình nghĩ rất nhiều, và không hoàn toàn do trí não của bạn. Nó bắt nguồn từ chính tâm hồn bạn – từ nội tâm sâu thẳm, sự tự tôn và linh cảm của bạn. Bạn có cả trực giác, cảm giác và cả sự thông tuệ.

Hành động thách thức sự hấp dẫn

Viết ra những tiêu chuẩn về người đàn ông hoàn hảo của bạn và phác họa tính cách người tình trong mộng nữa. Đó là cách bạn phân loại, sàng lọc, và tìm người có khả năng hẹn hò. Bạn có thể bắt đầu từ màu tóc, chiều cao, tín ngưỡng, sắc tộc, tuổi tác, nghề nghiệp và thu nhập. Có mẫu người nào bạn không hẹn hò hay thậm chí không cần liếc tới dù chỉ một giây?

Bạn xong rồi? Rất tốt. Giờ bạn hãy đốt nó đi.

Để giải phóng sự cuốn hút của mình, bạn cần mở lòng bước ra khỏi thế giới vốn kìm hãm bạn và đến với những khả năng vô hạn bạn đang có.

Hành động thách thức sự hấp dẫn

Đừng nghĩ đến việc tìm kiếm người đàn ông trong mộng và bắt đầu tận hưởng cuộc sống nào bạn ơi (Một quan điểm lớn đó!) Hãy nói thật to 3 lần câu này:

Tôi hẹn hò cho vui, không tìm kiếm ai cả!

Tôi hẹn hò cho vui, không tìm kiếm ai cả!

Tôi hẹn hò cho vui, không tìm kiếm ai cả!

Hãy ngưng việc gây áp lực cho bản thân và người đàn ông bạn hẹn hò. Hãy đánh thức tính nữ của bạn và tận hưởng cuộc đời đi thôi. Vui chơi. Cười đùa. Ngốc nghếch. Phiêu lưu trong hẹn hò. Bạn phải làm gì để từ bỏ cuộc sống độc thân? Hãy tin vào trực giác của mình. Nếu cảm thấy bị cuốn hút bởi một anh chàng không phải tuýp của mình, hãy thử ra ngoài với anh ấy và cho bản thân một cơ hội mới.

Bạn sẽ không biết mình sắp khám phá điều gì đâu.

Thư giãn để tâm hồn mình rộng mở không có nghĩa là bạn sẽ không yêu người đàn ông mình vẫn khát khao. Điều này chỉ là cách để bạn ngừng sống một cách cổ hủ, bó buộc bản thân trong những suy nghĩ và phác họa không

thật về chính mình.

Tại sao bạn lại hạn chế mình bằng quan niệm mình tự vẽ ra về người mình muốn ở bên? Giả sử người bạn mong muốn trong cả giấc mơ dữ dội nhất của mình đang ở đâu đó đợi bạn, liệu bạn có mở lòng với anh ta? Tại sao lại để tình yêu có những trở ngại như vậy?

Chương 6: Bí mật thứ 3: Khi đàn ông và đàn bà đối đầu, ai cũng thất bại

Bạn không thể tránh việc phán xét, nhưng những gì bạn làm sau đó tùy ở bạn.

---- Story Waters ----

Nhiều người chúng ta đã nghe nhiều tới cụm từ xung đột giới tính. Điều này liên quan tới sự thật rằng, đàn ông và phụ nữ thường có sự cạnh tranh dai dẳng để vượt lên hẳn giới kia. Đàn ông thích thể hiện bản lĩnh của mình trong khi phụ nữ cũng muốn làm điều tương tự. Dù phụ nữ đã có nhiều cơ hội trong cả lĩnh vực chính trị và xã hội từ nhiều thế kỷ trước nhưng những xung đột về giới vẫn còn tồn tại đến ngày nay, và không cần kiểm chứng cũng biết rằng nó sẽ làm hỏng mối quan hệ tốt đẹp và sức hấp dẫn của bạn với đàn ông.

Tính ganh đua với đàn ông của phụ nữ đã được truyền từ đời này sang đời khác từ buổi sơ khai. Và tất cả chúng ta, dù nhận ra điều đó hay không, đều bị ảnh hưởng sâu sắc. Trước khi bạn ý thức đủ đầy về tất cả những sắc thái trong sự tồn tại của nó, bạn vẫn bị cuốn vào cuộc chiến này một cách vô thức và cư xử theo hướng làm tổn hại tới sự hấp dẫn của chính mình. Sự coi thường đàn ông quá rõ ràng sẽ làm hỏng mối quan hệ tốt đẹp của bạn.

Đây là những gì có thể xảy ra. Ngày qua ngày bạn hấp thụ những thông điệp (cả vô thức và có ý thức) củng cố cuộc chiến tranh phái tính này. Trên các bài báo, các chương trình truyền hình và những câu chuyện hàng ngày, các kết quả thống kê, những câu chuyện, những lời nhận xét để chứng minh sự nổi trội hơn, thu nhập cao hơn, sống lâu hơn của giới kia tấn công chúng ta dồn dập. Thậm chí bạn bè và gia đình cũng lôi chúng ta vào trận chiến với đàn ông. Bạn sẽ được tham gia vào ngày hội tấn công đàn ông hoặc những cuộc gọi ta thán hàng giờ của chị em về việc đàn ông thiếu tinh tế, không cởi mở, không đáng tin, tự mãn, lười biếng, hứa hão như thế nào. Cô Sally sẽ nói: “Ôi cháu yêu, cháu không làm khác được đâu, đàn ông đều thế cả”. Hoặc người bạn thân nhất của bạn sẽ chia sẻ: “Cậu biết đàn ông thế nào rồi đấy, họ chẳng quan tâm đâu.” Trong thâm tâm bạn cũng nghĩ rằng chàng ta đã cư xử không tốt và có thể bạn sẽ nói và làm (có chủ đích hay không) những việc khiến người đàn ông của bạn có cảm giác phòng thủ, bị coi thường và không được tôn trọng.

Nhiều phụ nữ độc thân mà tôi biết thường có thói quen hạ thấp nam giới và hay thắc mắc tại sao họ thường đơn độc nếu có xung đột xảy ra. Tôi và bạn cùng xem lại câu chuyện của Ali làm ví dụ cho câu chuyện vô thức hàng ngày có thể gây ra xung đột giữa hai giới nhé.

Ali, 31 tuổi, là chuyên gia trong ngành công nghiệp thời trang. Cô có mái tóc vàng, ngoại hình hấp dẫn và công việc thành đạt. Cô đã trải qua nhiều mối tình và đang mong muốn ổn định gia đình, chồng con. Thời gian đó, cô hẹn hò với một chàng trai tên Mike, một chuyên viên phân tích tài chính cấp cao. Sau vài tuần hẹn hò, cô đã có buổi trao đổi với người bạn thân Sharon như sau:

Ali: “Cậu biết không, Mike vừa hủy buổi đi ăn tối nay của bọn tớ vì chuyện công việc ngày mai. Anh ấy nói sẽ đưa tớ đi bù vào thứ Sáu nhưng tớ vẫn buồn ghê gớm.”

Sharon: “Đàn ông toàn thế mà. Họ không tinh ý chút nào đâu, họ chỉ quan tâm tới bản thân mình thôi.”

Ali: “Cậu thật sự nghĩ thế à?”

Sharon: “Tất nhiên rồi. Chuyện còn tệ hơn nếu các cậu chuyển về sống với nhau. Cậu nghĩ anh Gary nhà tớ chịu giúp việc nhà chắc. Chúa ngăn cấm tớ sai bảo anh ấy dọn dẹp giường chiếu, chăn màn. Anh ấy cứ ì ra trên ghế bành, xem ti-vi cả ngày. Ôi đàn ông.”

Bạn đã thấy thế nào là một câu chuyện vô tình dẫn tới cuộc chiến giữa hai giới rồi đấy. Gần như sau đó, Ali trừng phạt Mike bằng việc không đụng chạm, giữ khoảng cách với hy vọng anh ta sẽ nhận ra vì sao cô ấy buồn. Tôi không ủng hộ cách giải quyết đó! Nếu bạn muốn mình là người thu hút và có được một mối tình đẹp, bạn nên từ bỏ cách nhìn nhận đàn ông như những sinh vật lạ, sinh ra để làm bạn đau lòng. Điều đó không khác gì tư tưởng phân biệt chủng tộc và tôn giáo. Hãy để đàn ông và đàn bà là những cá nhân độc lập và đặc biệt.

Nhiều phụ nữ thắc mắc: “Đàn ông đích thực ở đâu hết rồi?” hoặc phàn nàn: “Đâu có nhiều đàn ông độc thân ở lứa tuổi tôi? Họ đều muốn quen người ít tuổi hơn.” Phụ nữ có định kiến như thế thường thất bại trong việc nhận ra rằng, bản thân họ bị lãng quên, và đang nuôi dưỡng sự khinh thường đàn ông từ trong thâm tâm. Họ thường vô thức tìm cách chứng tỏ người đàn ông đã làm sai, nghĩ sai, cư xử sai lầm và tất cả đều sai. Thật khó để có thể

có một chuyện tình đẹp và bền vững nếu bạn có bí mật hoặc bất mí cho tất cả thấy rằng bạn ghét đàn ông như thế nào.

Tôi có vài hướng để bạn xem xét:

√ Bạn tranh cãi với nam giới rằng nữ giới tốt hơn nhiều.

√ Bạn tìm cách chứng tỏ nữ giới chăm chỉ hơn.

√ Bạn kể, hùa theo những câu chuyện kể xấu đàn ông.

√ Bạn oán giận, phán xét hoặc phàn nàn về cha bạn.

√ Bạn bỏ nhiều thời gian ta thán về đàn ông nhiều hơn là hẹn hò với họ.

SUY NGHĨ CỦA BẠN VỀ ĐÀN ÔNG ẢNH HƯỞNG TỚI CÁCH BẠN ĐƯỢC ĐỐI ĐÃI NHƯ THẾ NÀO.

Một khía cạnh thú vị khác trong cuộc đời giữa hai giới là phần lớn phụ nữ quên mất những suy nghĩ và định kiến về đàn ông tác động lên cách đàn ông cư xử với họ như thế nào. Nếu bạn tin rằng ý nghĩ cư ngụ tại một nơi đặc biệt riêng tư trong tâm trí, tôi mong bạn suy nghĩ lại về điều đó. Suy nghĩ của chúng ta truyền đi và âm vang trong lòng người khác. Nếu bạn phán xét ai đó vì họ bất tài, thiếu nhạy cảm, hoặc ngốc nghếch, họ sẽ cảm thấy điều đó. Trong số đó có cả đàn ông.

Vài người tỏ ra rất thành thạo trong việc chỉ mặt đặt tên loại năng lượng đó, nhưng chúng ta vẫn bị nó ảnh hưởng. Dù bạn thích điều này hay không, nhưng chính bạn có khả năng tác động tới cách mọi người xung quanh, đặc biệt là đàn ông, đối xử với bạn. Tất cả quan niệm, suy nghĩ và lòng tin của bạn về mọi người ảnh hưởng tới cách họ cư xử với bạn. Tri giác là sản phẩm của sự kiến tạo. Nếu nghĩ tất cả đàn ông đều là những kẻ ngốc, không đáng tin, thiếu nhạy cảm, gia trưởng, tất nhiên họ sẽ cư xử y như vậy với bạn. Điều đó không khác nào bạn đẩy anh ta cư xử theo hướng đó và tự nói với mình: “Thấy chưa, nhìn xem, tôi đã nói mà, đàn ông toàn đồ tồi.”

Trong buổi ra mắt cuốn sách Những thông điệp ẩn giấu dưới mặt nước, Tiến sĩ Masaru Emoto đã chứng minh một cách khoa học rằng suy nghĩ và cảm giác có tác động vật lý thực sự. Ông đã làm thí nghiệm tập trung sự chú ý vào sự thay đổi của các dòng phân tử nước đóng băng. Ông thấy rằng những cục đá có dán các cụm từ về tình yêu như “biết ơn”, “cảm ơn” hay “anh yêu em” sẽ cuộc sống hình băng tuyết đối xứng phức tạp, mang những

màng màu loang tuyệt đẹp. Ngược lại, nước cũng sẽ phản ứng với những suy nghĩ như “em ghét anh” hay “cô làm tôi phát ốm”, các phân tử sẽ có hình bất đối xứng, méo mó, không thành hình với màu sắc lộn xộn.

Nếu bạn quan tâm thì cơ thể chúng ta có tới 75% là nước, vì thế không khó khăn gì để những suy nghĩ như “đàn ông là đồ tồi” hay “tôi căm ghét đàn ông” lộ ra, và không giúp ích gì cho sự hấp dẫn của bạn được.

Chương 7: Bí mật thứ 4: Cha mẹ không tệ bạc với bạn (dù họ có làm thế...)

Chúng ta không bị quấy rầy bởi những gì xảy ra với mình, mà là cách chúng ta nghĩ về những việc đó.

---- Epictetus, Triết gia Hy Lạp ----

Chúng ta sống trong xã hội cho rằng cuộc sống của mình hình thành dựa trên những điều cha mẹ đã làm hoặc không làm với ta. Hoặc cha mẹ bao bọc bạn, kiểm soát bạn, hay không có thời gian ở bên bạn và để bạn lại với những trách nhiệm không hoàn thành.

Một trong những bước đột phá lớn nhất của tôi trong việc thay đổi hoàn toàn sự cuốn hút và khả năng của bản thân để có mối tình đẹp, có thể nói, nhờ vào việc cha mẹ không bực dọc với những việc tôi làm. Ngoài hai mươi tuổi, tôi vẫn nghĩ mình có một gia đình và tuổi thơ thật khác biệt. Do đó tôi thường đổ tất cả mọi điều không hài lòng về những mối quan hệ của mình do lỗi của cha mẹ tôi.

Tôi có thể nói với người mình hẹn hò rằng “tội nghiệp em” khi kể xấu mẹ tôi hay về cách bà không hài lòng ở tôi. Tôi đã đặt cho bà biệt hiệu “nghiện dọn dẹp” và tỏ ý bực bội những lần bà khăng khăng giúp tôi đứng dậy. Tôi không biết nhiều chuyện về cha, nhưng vẫn ngấm ngầm nghĩ rằng ông làm việc quá nhiều và đã thất bại trong việc ngăn những việc làm của mẹ tôi.

Bạn có thể nói: “Thật là tệ”.

Tuổi thơ của tôi vốn không đặc biệt. Chỉ có một điều kỳ quặc nhất từng diễn ra trong tâm trí của một đứa nhóc tinh quái như tôi. Những câu chuyện “tội nghiệp tôi” được tổng hợp từ những hoc môn nổi loạn của một cô gái mới lớn nông nổi, không thích bị yêu cầu phải làm gì (hoàn toàn giống những cô gái mới lớn khác trên hành tinh này).

Lúc đó tôi chưa ý thức về những thách thức khi trở thành cha mẹ hay những rắc rối và đòi hỏi đi kèm với sự quan tâm và gây dựng một gia đình. Giống như nhiều đứa trẻ khác, tôi không gọn gàng, ích kỷ và tôi cần kỷ luật. Từ con mắt của người trưởng thành, nhìn lại quãng thời gian đó, tôi nghĩ mình đã thực sự làm những việc khiến cha mẹ phát điên. Rõ ràng tôi đã để phòng tắm nhớp nháp, máy sấy đầy tóc và phòng ốc bừa bãi như vừa bị bão

tổ càn quét. Những kỷ niệm thơ ấu khác thường ấy cũng không hoàn toàn chính xác. Chúng được ghi lại trong tâm trí của một người còn quá trẻ. Tôi còn quá trẻ trong thời gian tôi dễ hờn dễ giận. Tôi của hồi nhỏ còn áp ủ một viễn cảnh tương đối xa xôi, và rất dễ thấy, còn hạn chế và không tương. Tôi chú ý tới những thứ mẹ làm, và thấy trách nhiệm gia đình là một thứ không bình thường. Trước khi biết chú ý tới nó, tôi vẫn mang theo câu chuyện đó theo mình, cho rằng nó đúng và tự thu hẹp khả năng và cả sự quyến rũ của mình để có được một chuyện tình yêu tốt đẹp và ý nghĩa.

Trên thực tế, mẹ tôi là một thiên thần thực sự trong đời với tất cả tình yêu mẹ dành cho tôi. Mẹ là người ủng hộ nhiệt thành nhất. Tạ ơn Chúa vì bà đã luôn nâng đỡ tôi. Có ai hiểu những rắc rối tôi gặp phải hơn bà? Và cách tôi cho rằng bà “nghiện dọn dẹp” có nghĩa bà là một người nội trợ hoàn hảo. Với tất cả lòng biết ơn, tôi đã thừa hưởng sự hăng hái của bà trong việc quan tâm và giữ mọi thứ thật gọn gàng, ngăn nắp.

Và cảm ơn cha tôi vì là một chủ thầu thành đạt (mà tôi đã nghĩ là “làm việc quá mức”) – người đã chu cấp cho chúng tôi mọi thứ chúng tôi cần. Thời gian trôi đi, không biết chúng tôi đã trải qua bao nhiêu kỳ nghỉ gia đình, bao chuyến dã ngoại cuối tuần cùng nhau. Cha tôi không bao giờ bỏ lỡ bất kỳ sự kiện đặc biệt nào trong đời tôi. Và vì danh tiếng của ông, cách ông thực hiện ước vọng và có đạo đức nghề nghiệp tuyệt vời là nguồn động viên rất lớn cho nghề nghiệp và thôi thúc tôi viết cuốn sách bạn đang cầm trên tay.

Nếu bạn không hài lòng về cha mẹ mình, bạn đã tự đưa ra giới hạn khắt khe để bạn có cơ hội đến với tình yêu và những mối quan hệ khác. Như thế là tự bó buộc sự hấp dẫn của chính bạn vì đó không phải là người phụ nữ trưởng thành hoàn toàn. Thay vì sự chân thành, và là một cá thể đặc biệt, bạn lại cố thoát khỏi cái bóng của cha mẹ mình. Thay vì mở rộng vốn sống dựa trên sự khám phá bản chất con người mình, bạn lại cố gắng phản ứng lại cha mẹ - chứng tỏ rằng họ đã quá đáng khi bạn đang ở rìa mép của sự thành công hay chọc tức họ bằng việc quen thân với một anh chàng không hay ho gì.

Tất cả màn kịch này đang bào mòn sự thư thái và ngăn bạn đến với tình yêu và mối quan hệ tốt đẹp bạn xứng đáng có với một chàng trai (và cha mẹ bạn).

Tôi còn một chuyện khác nữa. Dù bạn thích điều này hay không, cha mẹ chúng ta chính là nguyên mẫu đầu tiên về người đàn ông và người phụ nữ mà ta biết. Nói cách khác, mẹ chính là hình ảnh đầu tiên về phụ nữ, và cha là

hình ảnh đầu tiên về đàn ông. Nếu chúng ta, nữ giới, có ý niệm về việc mẹ đã nuôi dạy ta không đúng cách, lẽ ra mẹ có thể làm khác đi, hoặc cho rằng mẹ thật kém cỏi – nếu thế chúng ta đã phá hoại một cách vô thức chính hình ảnh của mình. Bạn hãy nghĩ xem. Làm sao chúng ta có thể là một phụ nữ trưởng thành, có sức hấp dẫn nếu như đã có những hình dung ban đầu lệch lạc ấy? Rồi chúng ta sẽ thấy chúng ta đã sai lầm thế nào khi tiếp tục rút ngắn cuộc sống này.

Nếu ai đó từng cho rằng, cha đã không dạy bảo mình đúng cách, hay nên làm khác đi, hoặc cho rằng ông là người cha “không tốt”, chúng ta sẽ tiếp tục phát triển ý nghĩ ấy, áp dụng hình ảnh khiếm khuyết ấy vào người đàn ông ta gặp. Điều này đúng với cả bạn trai, ông chủ, đồng nghiệp nam và cả người yêu của bạn. Bạn sẽ kết luận một cách vô thức rằng, bằng cách nào đó, họ làm tổn thương, chỉ vì giới tính của họ, họ không thể là người đáng tin cậy được.

Một lần nữa, khác với đức tin thông thường, bạn không cần tới nhiều năm để thay đổi những điều ấy. Tất cả những gì bạn cần là sự ý thức và tình thương. Khám phá tâm hồn bạn và quan sát xem bạn có đang buông lời than phiền ở đâu đó không. Chú ý tới những gì xảy ra ở đó và không phán xét chính mình vì những thứ được tìm ra. Đừng vướng sâu vào sự việc, hãy dừng lại ở việc quan sát. Ý thức đúng đắn sẽ là giải pháp hiệu quả nhất. Chắc chắn thế. (Có phải tôi chưa nói với bạn rằng nó dễ dàng như thế nào rồi không nhỉ?)

VÀ THẬM CHÍ CẢ KHI HỌ LÀM THẾ...

Giả sử bạn có một tuổi thơ thật là khác biệt đi. Giả sử bạn bị đối xử tàn tệ đi. Không phải là tôi có ý gọi lại bạn những chuyện ngày ấy. Bị kích và những điều không may mắn cứ xảy ra. Tôi chỉ gợi ý để bạn thử nhập vai vào câu chuyện bạn bị coi nhẹ, và xem tác động của nó ra sao. Nó còn giúp bạn muốn hẹn hò hay không? Có phải bạn đã kéo câu chuyện từ quá khứ vào hiện tại và để nó ngăn cản bạn đến với tình yêu và sự thân mật xứng đáng được có không?

Oprah Winfrey chính là người sống sót qua thời niên thiếu bị ngược đãi. Trừ khi bạn không chú ý, quả thật không có gì ngăn cản được người phụ nữ có sức hút mãnh liệt ấy. Và Oprah, cũng ngạc nhiên về chính mình, giống như tôi và bạn. Nếu Oprah làm được, chúng ta cũng làm được.

Oprah rất sẵn lòng chia sẻ những chuyện trong quá khứ của mình, vì thế,

cả thế giới bị cô hấp dẫn. Hàng triệu phụ nữ không nổi tiếng bằng, nhưng là người biết vượt lên quá khứ và đã tự giải phóng mình khỏi ám ảnh trước đây. Hãy mang lại tự do bằng sự tha thứ, cho cả bản thân bạn và những người bạn nghĩ rằng họ làm sai nhiều điều. Mỗi giây trôi qua, thế giới lại cho ta một cơ hội mới để khởi đầu. Đón lấy và sử dụng nó bạn nhé. Quá khứ đã qua rồi. Mọi thứ đã khép lại. Nó chỉ có thể bám theo bạn nếu bạn cho phép nó làm thế.

CÂU HỎI THẤU HIỂU SỰ HẤP DẪN

1. Bạn có đang ôm mối bất bình nào đó từ hồi nhỏ với cha mẹ mình không? Bạn thường xuyên hồi tưởng lại quá khứ như thế nào? Nó có tác động thế nào tới sự sống động, cuốn hút của bạn?

2. Câu chuyện hồi niên thiếu đó có tác dụng như thế nào với bạn? Nó có tăng thêm sự sống động của bạn không? Bạn đã có mối tình trong mộng của mình chưa?

Hành động thách thức sự hấp dẫn

Hãy viết những câu chuyện “mình thật đáng thương” từ thời niên thiếu mà bạn vẫn bám lấy. Tự vấn bản thân về độ chính xác của nó. Liệu khả năng trí nhớ của bạn nhầm lẫn ở đâu đó? Bạn nghĩ thế nào về thử thách lập gia đình? Dọn bàn ăn? Chăm lo nhà cửa, công việc và những đứa trẻ nghịch ngợm?

Cho dù câu chuyện của bạn có thật đi nữa, vẫn có một câu hỏi quan trọng cho bạn đây, hiện tại thì sao? Bạn đã sẵn sàng để quá khứ ra đi nhường chỗ cho sự hấp dẫn trong bạn bùng nổ? Món quà nào của thế giới mà bạn đã bỏ lỡ do vẫn dằn vặt những sai lầm trong quá khứ?

Bạn đã sẵn sàng để những suy nghĩ về việc cha mẹ đã nuôi dạy bạn không tốt ra đi chưa? Bạn đã sẵn sàng để trở thành một phụ nữ hấp dẫn, cởi mở và thành đạt vô cùng chưa?

Chương 8: Bí mật thứ 5: Bỏ qua câu chuyện của bạn

Bạn tin tưởng và vin vào một sự thật khiến mình không đủ khả năng để tiếp thu cái mới.

---- Pema Chodront ----

Mỗi phụ nữ đều có một câu chuyện về cuộc đời họ. Câu chuyện của bạn chính là tiểu sử cá nhân, được ghi nhớ từ khi bạn sinh ra tới tận giây phút này. Nó là tổng hợp những chuyện thời thơ ấu, gia đình, nơi bạn đi học và quan trọng nhất là những nguyên do có thể giải thích con người hiện tại của bạn. Nó cũng là tập hợp những điều bạn tin tưởng.

Chúng ta đều cần xác định rằng, những câu chuyện đó đều dựa trên quá khứ và thường phá vỡ mối quan hệ của ta, tất nhiên là cả sức hút của ta nữa. Hãy cùng tôi xem xét vấn đề này nhé.

Khi một người đàn ông hỏi chút chuyện về bạn, bạn sẽ thuật lại tiểu sử của mình. Thường thì câu chuyện sẽ bao gồm tuổi tác, dân tộc, học thức, tư tưởng chính trị, tôn giáo hay đức tin. Câu chuyện sẽ có cả những khuyết điểm và vô số cách để bạn tự đính mác cho mình, giống như “Em không xinh/ cao/ mảnh mai/ thú vị/ trẻ” hay “Đàn ông không thấy em hấp dẫn”, “Em là một phụ nữ mạnh mẽ, độc lập” hay “Em rất nhạy cảm.” Dưới đây có thể là những câu chuyện như thế:

√ Em không biết yêu.

√ Em không giỏi nấu ăn.

√ Em quá e thẹn.

√ Em không giỏi quản lý tiền bạc.

√ Em nói nhiều.

√ Em không hấp dẫn.

√ Em hay xấu hổ.

√ Em lười.

√ Em quá già.

√ Em quá trẻ.

Nếu bạn lôi câu chuyện đó vào thời khắc này, sẽ có vài chuyện xảy ra. Đầu tiên, bạn đã đầu độc hiện tại bằng chính quá khứ. Điều đó làm hỏng giây phút tươi đẹp và giới hạn khả năng của bạn, và – đúng rồi đó, chính khả năng cuốn hút của bạn. Thứ hai, bạn có thể kể lể về một chuyện sai sự thật. Ví dụ, hồi lớp 7, giáo viên của bạn có lẽ cũng nói: “Jen, em cao quá. Em xuống phía dưới ngòi để các bạn không bị khuất nhé.” Ở tuổi mười ba, bạn hoàn toàn có thể có thân hình cao lớn so với các bạn đồng trang lứa. Tuy nhiên, khi trưởng hành, bạn không thế nữa. Và thậm chí, nếu bạn cao như một người trưởng thành, hãy để câu chuyện chiều cao của bạn đối diện với điều đầu tiên và trước nhất là bạn khích lệ mọi người (nhất là đàn ông) tập trung vào những gì bạn tập trung và bỏ qua những thiếu sót nào đó.

Thứ ba là, bạn mắc kẹt trong những câu chuyện tự dự báo về chính bản thân mình, vì bạn tin câu chuyện đó và phủ nhận tất cả những thông tin không ủng hộ bạn. Điều này tương tự cách bạn dùng tấm vải che mắt, chỉ thu thập những bằng chứng đúng với câu chuyện của mình và hoàn toàn bỏ qua những thứ được đề nghị. Ví dụ, nếu bạn đã từng có chuyện với những gã đàn ông lừa gạt, bạn chắc chắn sẽ sử dụng bộ lọc hiệu quả để chứng minh điều đó. Trong khi đang xem một chương trình truyền hình, bạn có thể nhận ra cách người đàn ông lừa gạt phụ nữ và tự nhắc nhở bản thân: “Mình biết, tất cả họ đều như thế.” Không cần hiểu nhiều, bạn đã hoàn toàn từ bỏ những người đàn ông xứng đáng vì họ không có thông tin phù hợp với sự dự đoán của bạn.

Tương tự như vậy, nếu bạn mơ tưởng đến chuyện một người đàn ông tự nhận ra sự hấp dẫn của bạn, bạn sẽ lỡ mất thời cơ để tự mình tạo nên những điều lãng mạn huyền diệu hoặc khích lệ sự thể hiện thú vị từ đàn ông. Khi giao lưu bạn bè, bạn có thể gặp một anh chàng, hoàn toàn không nhận ra anh ta có hứng thú với bạn vì bạn tự đóng khung mình trong câu chuyện “Em không hấp dẫn.” Chúng ta hãy cùng xem tại sao những câu chuyện đó lại làm tổn hại sự hấp dẫn của chúng ta.

TỪ 10 PHẦN HOÀN HẢO ĐẾN CƠN ÁC MỘNG HOÀN HẢO

Ronnie 42 tuổi và đang độc thân, nóng tính, có thân hình của một vận động viên, làn da rám nắng và đôi mắt sâu thẳm. Một tối tha thân ở NYC, anh gặp Sheila, cô gái da màu tuyệt vời, với đôi mắt đen và một thân hình đẹp chết người – có thể coi là 10 phần hoàn hảo. Sheila và Ronnie lập tức phải lòng nhau. Họ cùng khiêu vũ và cảm thấy sự hấp dẫn không thể cưỡng

được từ phía kia. Sau khoảng 10 phút vui vẻ, tán tỉnh, Ronnie liếc nhìn đồng hồ và nhận thấy đã quá muộn. Anh phải về Brooklyn để đưa chó đi dạo.

Tuy thất vọng nhưng Ronnie đã nói với Sheila rằng anh sẽ rất vui nếu được gặp cô lần nữa. Anh đã rất hứng khởi bởi cô cũng sống ở Brooklyn và sẵn sàng đưa chó đi dạo ban đêm cùng anh. Ronnie như lên mây. Cô gái xinh đẹp anh vừa gặp sẽ đưa chó đi dạo cùng anh!

Sau khi chỉnh trang lại trang phục, Ronnie và Sheila gọi taxi. Ronnie đang lâng lâng, “cô ấy thật tuyệt vời”, “ngọt ngào, sống gần mình, và yêu chó.” Anh đã độc thân một thời gian và rất hào hứng trước khả năng có một chuyện tình mới. Điều sắp xảy ra mới thật đáng kinh ngạc.

Trên chuyến xe tới khu nhà Ronnie, Sheila bắt đầu kể câu chuyện của cô. Từ chuyện rắc rối thời nhỏ, tới cả danh sách những bạn trai cũ xấu tính, cô kể chuyện rất có hệ thống, tới từng chi tiết vụn vặt của những chuyện quá khứ, với hy vọng tạo ra sự kết nối lập tức với anh. Giữa chừng những câu chuyện kinh khủng ấy, cô còn cố xoáy vào việc mình thiếu hấp dẫn ra sao cũng như khẩn khoản xin ý kiến của Ronnie về vẻ ngoài của cô ấy.

Từ trạng thái quá phấn khích với cô gái hoàn hảo 10/10 đang về nhà cùng mình, Ronnie dần chuyển sang lầm bầm xem làm cách nào để tránh xa cô gái này ngay lập tức. Anh không thể tin được một cô gái xinh đẹp nhường ấy ngay lập tức lại trở nên chán ngắt như thế. Mọi chuyện tồi tệ hơn. Ngay khi họ tới căn hộ của Ronnie, Sheila bóng gió về chuyện quan hệ. Ronnie cảm thấy không ổn. Anh đã quá chán ngán vì câu chuyện của cô ấy và lịch sự mời cô ra về.

“Thật không tin nổi”, Ronnie nói, “cô gái tuyệt vời chỉ trong mấy phút đã trở thành nỗi thất vọng lớn nhất tôi từng biết. Tôi không hề có cảm giác gì khi gặp cô ấy lần sau, vì những thứ kinh khủng cô ấy đã nói ra.”

Điều rút ra ở đây là gì? Hãy giải phóng sự hấp dẫn của bạn bằng cách loại bỏ những câu chuyện kia đi. Kể cả tiểu sử (bạn trai cũ, chồng cũ, thời niên thiếu) cũng như những chuyện tự hạn chế mình. (Bạn biết đấy – những chuyện khiến bạn không hấp dẫn, không đủ tốt, và nhiều nữa).

Nếu bạn là người có thói quen kể chuyện, hãy học cách bỏ nó và chú ý tới những gì đang xảy ra quanh bạn. Hãy nói về đồ ăn, cách bài trí, âm nhạc, những người bạn chung, phim ảnh hay những sự kiện đang diễn ra. Chia sẻ những thứ bạn thấy hứng thú. Hãy để đàn ông thấy con người hiện tại của

bạn, không phải là chuyện bạn trong quá khứ ra sao. Khi bạn chọn cách nói về quá khứ, hãy kể về nó với sự cẩn trọng. Đừng biến mình thành nạn nhân hay thuật lại chi tiết những bi kịch như thể nó có ý nghĩa nào đó (vì nó vốn không có). Cần nhận thức rằng, mỗi kinh nghiệm bạn có trong hiện tại đều phục vụ cho sự thay đổi về tâm hồn và tính cách của riêng bạn. Quá khứ đã ra đi. Đã chết. Đã kết thúc. Và cuộc sống của bạn là hiện tại này. Một khi loại bỏ những câu chuyện của mình, và để bản thân đơn giản như nó vốn có, bạn lập tức sôi nổi, cởi mở và đi cùng nó bây giờ là sự “hấp dẫn không cưỡng nổi.”

Một điểm quan trọng nữa: bỏ qua những câu chuyện của bạn không có nghĩa là bỏ qua quá khứ. Hãy chú ý khi bạn nói về nó. Đừng phàn nàn, ta thán hay tự làm khổ mình. Hãy bộc lộ con người tự do, thoát khỏi bi kịch và những lời quy kết ấy.

Hành động thách thức sự hấp dẫn

Câu chuyện của bạn là gì? Hãy lập danh sách các ý tưởng, lòng tin, và lý thuyết mà bạn có qua thời gian và tới khi đọc hết chương này, bạn đã tin là nó đúng.

Giờ ta cùng nhìn lại. Bạn có hay nói về chiều cao của mình không? Có câu chuyện nào tương tự như của Sheila không? Bạn có chứa chất những việc bạn cho là khó khăn để phô diễn cách mình vượt qua những thời điểm đó với mong muốn tạo ra sự thân mật hay sự thán phục của người đàn ông? Bạn sẽ chân thành và tự tin tới mức nào? Nếu không có những câu chuyện đó, liệu có dễ dàng hơn không để khiến người đàn ông thực sự muốn có bạn?

Chương 9: Bí mật thứ 6: Ngừng than phiền, hãy cởi mở hay là: Làm sao, Ở đâu để gặp được nhiều đàn ông hơn?

Bạn làm chủ nhận thức về bản thân, cái bạn không nhận thức được cũng nằm trong tầm kiểm soát của bạn.

---- Anthony De Mello ----

Bạn đã bao giờ chú ý xem mình tiêu tốn thời gian vô bổ vào việc phàn nàn ta thán về việc bạn quá bận rộn và không biết nơi nào có thể gặp nhiều đàn ông chưa (thành lời hoặc trong suy nghĩ?? Sau đây là một bí mật rất lớn: bạn đã lỡ cơ hội gặp những người phù hợp từng ngày mà không hề hay biết.

Một định luật vật lý phát biểu rằng, không thể có hai sự vật cùng chiếm một khoảng trống giống nhau ở cùng một thời điểm. Nói cách khác bạn không thể vừa phàn nàn về cuộc sống của mình và tại sao bạn không thể gặp được nhiều đàn ông hơn, lại vừa có thể sống tốt và gặp nhiều đàn ông. Bạn không thể làm hai việc ấy cùng lúc.

Khi bạn tào lao với cuộc đời trong tâm trí về những sai lầm trong cuộc đời mình, mức độ quyến rũ của bạn quay đầu đi xuống. Không thành vấn đề nếu bạn ta thán về thời tiết, giao thông, công việc, kiểu tóc không đẹp, đàn ông, đàn bà, cha mẹ, tổng thống, chủ đề nào cũng được, nhưng tất cả đều có hiệu ứng bi kịch.

Sau đây là những gì có thể xảy ra. Nếu bạn mãi vùi đầu vào phê phán, bạn sẽ bị lạc ngay trong suy nghĩ của mình. Một khi mất hướng suy nghĩ, bạn sẽ để lỡ nhiều điều xung quanh. Thay vì chú ý tới cuộc sống ngoài kia cùng những con người quanh ta, hay có chuyện gì đang xảy ra, bạn kết nối với những cuộc đời ảo trong tâm trí (hãy đọc phần “ngày hội ta thán”) và để lỡ mất cơ hội gặp những người đàn ông thú vị.

Nói một cách mạnh mẽ hơn, khi đã lạc lối trong suy tưởng, bạn đã chứng tỏ mình là một hệ thống đang báo tín hiệu “tôi không sẵn sàng.” Sau đó bạn sẽ giảm bớt khả năng hẹn hò ai đó vì lý do tâm lý, và không cởi mở.

TẠI SAO NÊN LOẠI BỎ NHỮNG VỞ KỊCH CỦA MÌNH

Than phiền, dù nói thành lời hay im lặng, đều vấp phải phản ứng của

cánh nam giới. Khi phàn nàn, bạn thường tranh cãi về điều này: bạn nói rằng cuộc sống hiện tại không như mình mong muốn. Điều này biến bạn thành nạn nhân và tạo ra áp lực cũng như nỗi bất an trong bạn. Và sự căng thẳng ấy sẽ tác động tới diện mạo của bạn: lo lắng, bồn chồn, mụn trứng cá hoặc vấy nén, có thể nói là bệnh thường xuất hiện, sự tăng lượng hoóc môn cortisol gây căng vùng bụng.

Người ta vẫn nói rằng, đàn ông bị vẻ ngoài của người phụ nữ thu hút. Nhưng họ còn bị cuốn hút bởi cách bạn làm cho họ cảm thấy dễ chịu. Những phụ nữ thoát khỏi sự than phiền làm đàn ông thích thú, vì họ là những lựa chọn tốt.

LÀM SAO ĐỂ GẶP NHIỀU ĐÀN ÔNG HƠN

Bạn đang muốn biết cách dễ dàng nhất để gặp được nhiều đàn ông? Vậy ta phải từ bỏ thói ta thán và bắt đầu cởi mở hơn. Chính xác là như thế. Bạn có thể gặp nhiều đàn ông hơn, ở bất kỳ đâu, ngay từ ngày hôm nay. Thái độ của bạn chính là vấn đề lớn nhất ở đây. Thay vì giữ ý tại bữa tiệc rầu rĩ, hãy tập hướng sự chú ý của mình ra ngoài và tạo kết nối với những người xung quanh, trước nhất để bạn vui vẻ. Không quan trọng việc người bạn gặp là đàn ông hay đàn bà, già hay trẻ, đã kết hôn hay độc thân – hãy cứ giao kết với mọi người thay vì mò mẫm trong suy nghĩ của mình. Người đưa thư, nhân viên ngân hàng, người bán tạp hóa, cảnh sát, giáo viên, hay những người qua đường đều có thể tham gia cuộc chơi.

Đừng ngần ngại khi nói chuyện. Bạn chỉ cần một lời chào và một nụ cười. Đừng chú ý tới bản thân mình và những phàn nàn trong tâm trí, truyền năng lượng hấp dẫn của bạn đến với thế giới. Hãy tạo nên ngày của ai đó chỉ bằng một nụ cười không lý do. Sẵn sàng giúp đỡ người khác. Giữ cửa, mời ai đó ngồi hay giúp đỡ ai một tay. Thăm câu nguyện cho mọi người xung quanh bạn. Bạn sẽ thấy choáng váng bởi những gì xảy ra. Sau đó bạn sẽ bắt đầu gặp gỡ mọi người mọi lúc và bỗng nhiên cảm thấy ngập tràn sức sống và năng lượng. Sự đồng bộ ấy sẽ thường xuyên xảy ra. Bạn sẽ cảm thấy hứng khởi với cuộc đời và nhận ra rằng cuộc sống thật thuận lợi biết bao.

Mỗi khi bạn bỏ qua sự chú ý quá mức tới bản thân và những cuộc đối thoại nội tâm, người khác sẽ chú ý tới bạn. Những cuộc gặp mặt không hẹn trước là khởi đầu một tình bạn, một mối làm ăn, hay thậm chí là một buổi hẹn hò. Bạn sẽ đóng vai trò là người giao tiếp tự nhiên nhất, và cảm thấy mãn nguyện, thư thái rất khó giải thích.

Hãy để nó là thói quen kết nối bền chặt với thế giới thay vì chui đầu vào vòng thông lọng của những lời ta thán, tự cô lập bản thân mình. Chúng ta cần chú ý tới những gì đang diễn ra, tập luyện để biểu cảm và sôi nổi hơn – hai tiêu chí để có sự quyến rũ tự nhiên. Việc đó thực sự là một nghệ thuật của sự cuốn hút. Bạn sẽ có sự hấp dẫn trong tất cả những gì mình đang làm: diện mạo – về thể chất, xúc cảm, và năng lượng tinh thần. Không thành vấn đề dù bạn đang xếp hàng trong ngân hàng hay là bà chủ của bữa tiệc; hãy để tâm hoàn toàn vào sự chú ý và mục đích của bạn. Nghĩa là sống hết từng thời điểm hiện tại, xếp sang một bên tất cả những gì đang hỗn loạn trong đầu. Suy nghĩ theo lối hòa nhập. Hãy cùng tôi nghĩ theo hướng trả lời “có” thay vì mất thời gian mất hướng trong suy nghĩ của mình, và sống đời bùng nổ với nhận thức và nhiệt huyết trong mình. Khi có người cần tình nguyện viên, hãy đưa tay lên nhé. Khi nhạc bật lên, bạn hãy nhảy đi. Và khi bát đĩa cần rửa, hãy rửa chúng ngay.

Bí mật kéo dài sự hấp dẫn nằm ở chỗ tạo lập thói quen kết nối, thu nhận từng giây từng phút, trong mọi chuyện mình làm. Bạn không thể giả bộ tạo ra điều đó với những tiểu xảo để có thể có nhiều cuộc hẹn với đàn ông hơn. Điều đó cần tới sự chân thành. Các bạn sẽ tìm thấy những niềm vui nho nhỏ và hài lòng từ sự ý thức và nhiệt huyết với cuộc đời bạn đang sống.

Hấp dẫn đích thực chính là sự sôi nổi và cởi mở. Cách dễ nhất để bạn có được nó là bỏ qua những điều bạn nghĩ. Bạn có thể nói chuyện với người khác mà không chú ý tới khả năng hẹn hò sau đó. Hãy tạo ra mối liên kết với mọi người – phụ lão, trẻ nhỏ, các con thú, cây trồng. Và chia sẻ suy nghĩ của chính bạn. Sống hết mình ở mọi nơi.

CÂU HỎI THẤU HIỂU SỰ HẤP DẪN

1. Bạn có hay kêu ca về những việc đang tuột khỏi tầm kiểm soát, giống như chuyện thời tiết và giao thông? Nó có tác dụng gì không?
2. Bạn có sẵn sàng đối diện và nhận ra mình lãng phí thời gian vào việc ta thán như thế nào không? Bạn đã gặp bao nhiêu người đàn ông khi bạn bỏ qua những lời ta thán và hướng mình ra thế giới bên ngoài?
3. Bạn đang muốn xúc tiến những mối quan hệ như thế nào? Bạn bè hay công việc?

Hành động thách thức sự hấp dẫn

Hãy biến ngày hôm nay trở thành ngày Không-phản-nản bạn nhé. Đây là

một trò chơi thú vị mang tới sự tỉnh táo cho bạn thay vì thời gian bạn phê bình, ta thán. Bạn có thể chơi độc lập hoặc có bạn bè tham gia. Trong một ngày, hoàn toàn không kêu ca về thời tiết, hình dáng, đàn ông, công việc, đồng nghiệp, chính trị, tiền bạc. Bất kể khi nào phát hiện ra mình đang than phiền, hãy quên nó đi.

Chương 10: Bí mật thứ 7: Giữ lấy cuộc sống của bạn hay Cách để anh ấy muốn bạn nhiều hơn, nhiều hơn, nhiều hơn nữa

Nếu bạn đang chờ đợi điều gì đó để bạn sống và yêu mà không ngập ngừng do dự, bạn sẽ đau khổ. Mỗi khoảnh khắc đều là thời khắc quan trọng nhất của cuộc đời bạn.

---- David Deida ----

Một trong những bí mật lớn nhất để thu hút đàn ông là cách bạn sống hết mình với cuộc đời. Đó không phải là một mảnh khóc, mà là sự chân thật của việc nhận thức giá trị bản thân và mục đích sống. Sau đây là những việc thường xảy ra khi bạn bắt đầu hẹn hò với người bạn thực sự cảm mến. Bạn cảm thấy háo hức và muốn gặp anh ấy mọi lúc mọi nơi. Dần dần, bạn không chia sẻ nhiều thời gian với gia đình, bạn bè hay thậm chí cả công việc của mình. Chuyện tới phòng tập hay tham gia trò tiêu khiển nào đó thật lãng phí thời gian so với việc gặp chàng trai của bạn. Sự thật là, thời gian bên anh ấy đã chiếm hết quỹ thời gian của bạn, và chỉ quay vòng với việc anh ta thích gì. Ví dụ, anh ấy là một người hâm mộ thể thao cuồng nhiệt, bạn sẽ có mặt nhiều hơn ở các câu lạc bộ thể thao hoặc ở nhà chàng trai của bạn để theo dõi một trận đấu nào đó.

Sau vài tuần lễ, mối quan hệ đó trở thành trọng tâm của cuộc đời bạn. Ban đầu, tất cả như một giấc mơ. Nhưng sau đó, bạn bắt đầu nhận ra, mọi thứ không được như trong mộng. Bạn bè bạn không gọi điện cho bạn nữa (vì bạn không sẵn sàng nghe), bạn tăng cân, cảm thấy yếu ớt và thiếu hấp dẫn. Công việc không còn thú vị như trước nữa. Sau một vài tháng bạn sẽ thấy mọi chuyện nhạt dần, có điều phật ý dù rằng bạn không biết tại sao. Chuyện chăn gối không còn thú vị như lúc trước. Anh ấy bắt đầu có khoảng cách. Ngay trước mắt bạn, cuộc tình tuyệt vời bạn đang có, bằng cách nào đó đang đứng trước nguy cơ giống như những gì bạn đã có trước đó.

Bạn có thấy quen thuộc không? Rất nhiều người trong chúng ta, sau một vài tuần, vài tháng yêu đương, thường thấy hoang mang và băn khoăn: “Điều quái quỷ gì đang xảy ra thế?” Bạn đánh mất mình, tính nữ của mình, và đó là những gì xảy ra. Thay vì sống cuộc đời của mình, cộng thêm cả mối quan hệ kia, bạn mắc phải sai lầm chết người khi nhảy điệu pretzel và ép bản thân quay cuồng với những điều anh ta thích nhằm giữ chắc mối quan hệ và làm anh ta hạnh phúc.

Điều pretzel ấy không bao giờ có tác dụng. Thay vì cách hành xử của bản thân và trở thành ai đó khác với bản thân mình là công thức hoàn hảo cho một thảm họa. Bạn hấp dẫn anh ấy bởi con người thật của bạn – như những gì bạn có, chứ không phải là người dâng toàn bộ cuộc sống cho anh ấy. Dưới đây là những ví dụ về điều nhảy pretzel không có tác dụng trong cuộc sống của bạn:

Hủy cuộc hẹn với bạn gái để đi cùng anh ấy (đặc biệt nếu nói dối cô bạn về chuyện đó).

Đi làm muộn và/ hoặc về sớm.

Không đi chơi nhiều nữa vì mất thời gian ân ái với chàng.

Bỏ các hoạt động trên lớp, ở các tổ chức, hội thảo bạn vốn yêu thích.

Xao nhãng chuyện gia đình, bạn bè.

Làm hỏng chính bản thân bạn.

Bạn hãy nhớ, mình là một cá thể đặc biệt, duy nhất và sinh ra trên đời này có mục đích. Cuốn bản thân vào điều pretzel để làm những chuyện bạn cho là anh ấy thích thật không có tác dụng gì hết. Hãy tin tôi, tôi biết thế nào là sự hào hứng và say mê của giây phút gặp người mình thích. Bạn muốn thức dậy bên cạnh anh ta. Tôi không có ý ngăn chặn, ép buộc bạn hay chuyên quyền khi nói rằng không nên bỏ nhiều thời gian cùng nhau, tôi mong bạn hãy quan tâm đến một khả năng khác.

Hãy để câu chuyện lãng mạn này là một phần cuộc sống của bạn. Hãy mở rộng thế giới của mình. Đừng có thu mình lại để phù hợp với anh ấy. Hãy tin, khi bạn quản lý được thời gian của mình mà không có anh ta, mọi thứ sẽ ổn. (Và nếu không, sẽ khó có khả năng bạn có được mối quan hệ như mình mong muốn). Thời gian chia cách giữa hai người trưởng thành và chín chắn sẽ là động lực để có những câu chuyện sâu sắc và chuyện chần gỏi cuồng nhiệt hơn.

Điểm quan trọng nhất, bạn cần tận hưởng đầy đủ cuộc sống của mình bao gồm công việc thành đạt, có những người bạn thân, gia đình và một mối quan hệ tuyệt vời. Trên thực tế, đó là cách duy nhất để có một mối quan hệ hoàn hảo và bùng nổ cùng với người trong mộng. Nhưng mong bạn hãy hiểu thấu điều này, sống hết mình không đồng nghĩa với chơi hết mình.

TẠI SAO VIỆC “CHƠI HẾT MÌNH” LẠI KHÔNG CÓ TÁC DỤNG

Nhiều năm qua, có rất nhiều cuốn sách nói về họ hờ đã bày ra cách chơi hết mình trong việc giảng bầy đàn ông, khiến họ bị hấp dẫn và quyến rũ. Đó là chuyện không thành thật (hãy đọc: sự ngán ngẩm) và củng cố cho những tư tưởng sai lầm về việc chuyện tình cảm có thể cứu rỗi và khiến bạn hoàn hảo như thế nào. Nếu bạn tham gia cuộc chơi, sự hết mình sẽ có ích một thời gian, nhưng nó không thể sản sinh ra điều gì mãi mãi, sự chân thành và tình yêu khiến bạn mãn nguyện. Không sớm thì muộn, mọi thứ sẽ thay đổi. Bạn sẽ gây áp lực cho anh ấy, bằng cách này hay cách khác, để dành nhiều thời gian cho bạn hơn. Khi anh ấy từ chối, bạn sẽ cảm thấy đơn độc và tổn thương, và bản khoản liệu chuyện tình cảm của mình có gì không ổn.

Sau đó bạn bắt đầu cảm thấy ghen tị và bất an. Bạn sẽ tính toán và lên kế hoạch để anh ấy phải chứng tỏ anh ấy quan tâm đến bạn nhiều thế nào. Và anh ấy sẽ thấy bối rối hoặc chán ngán. Công bằng mà nói, anh ấy sẽ thắc mắc điều gì đang xảy ra với người anh ấy “khó khăn mới có được”. Đó là lúc anh ấy sẽ cư xử lạnh nhạt và ít chia sẻ với bạn cho tới khi bùng nổ một trận cãi vã mà bạn không hiểu tại sao anh ấy lại thay đổi.

Đây là một quan điểm mới mà bạn cần phải viết lại. Sống hết mình là cách bạn có sự hấp dẫn đích thực, vì nó sẽ giữ bạn (và anh ấy) không đánh mất mình trong mối quan hệ giữa hai người. Cứ tưởng tượng chúng ta như những cục pin có thể sạc lại, sống hết mình giống việc bạn luôn được cung cấp đủ năng lượng. Khi bạn tập trung tất cả thời gian và sự chú ý vào anh ấy, sẽ có khả năng cuộc đời cung cấp năng lượng cho bạn – vốn xuất phát từ bạn bè, các hoạt động, những cuộc phiêu lưu, từ thiên nhiên, thế giới. Bạn đã vắt kiệt sức và thể hiện điều đó bằng cả diện mạo và cảm giác của mình. Bạn trao cho anh ấy toàn bộ năng lượng, rồi anh ấy sẽ thấy mệt mỏi và bực bội. Những cuộc nói chuyện trở nên chán nản. Bạn sẽ bắt đầu bối lộng tìm vết, kiểu như “anh muốn gì?” hay “em không quan tâm dù anh muốn làm gì đi nữa” thường là câu bạn hay nói với anh ấy.

Khi dành toàn bộ thời gian, năng lượng và sự quan tâm của bạn cho người khác, chúng sẽ bòn rút cả hai bạn và từng bước phá hoại những gì có thể làm nên một mối quan hệ tuyệt vời. Có cuộc sống riêng là cách tự nhiên nhất để bạn vẫn là trung tâm và có nhiều thứ hơn để góp với bạn đồng hành của mình, cũng như những người quan trọng trong cuộc sống của mình.

Hãy thành thật nhé. Sự thành công thật hấp dẫn. Nếu bạn sống đầy cảm hứng, ngập tràn năng lượng, đàn ông sẽ thấy bạn quyến rũ một cách tự nhiên

vì bạn là người quyền rũ. Đầu tư cho sức khỏe, tạo lập các mối liên hệ, tạo ra khác biệt, học các kỹ năng mới, vui vẻ, và chia sẻ bản thân với người khác. Đó là điều khiến anh ấy muốn có bạn nhiều, thật nhiều hơn nữa.

Đàn ông không khác phụ nữ trong vấn đề này là mấy. Họ muốn ở bên ai đó giàu biểu cảm, cởi mở và năng động. Họ cần một phụ nữ có thể khơi dậy trong họ những điều mới mẻ mà cả hai đều thấy thú vị.

SÔNG HẾT MÌNH: HÃY LÀ NỮ HOÀNG T&T

Đặt năng lượng của bạn vào tay nữ hoàng T&T (thành đạt và tiền bạc) là cách để bạn sống hết mình. Lần đầu tiên tôi biết tới khái niệm này ở cuốn sách tuyệt vời của Karen Salmansohn có tên Kế hoạch 30 ngày để công việc phục tùng bạn. Đây là cách thực hiện: hãy là ngôi sao ở công sở. Tôi không quan tâm nếu bạn nhảy việc tới vài trăm công tình yêu. Hãy làm việc với sự thành công và tập trung hoàn toàn. Hãy thể hiện mọi nơi, mọi lúc. Và làm những gì bạn nói. Đóng góp ý tưởng. Quan tâm tới những người xung quanh. Giải quyết các vấn đề. Đầu tư cho những gì tốt nhất với công việc của mình, hay là những gì tốt nhất cho thế giới của mình.

Nếu bạn đang nghĩ tới việc thay đổi công việc, hơn là trở thành ngôi sao trong công việc hiện tại, hãy điều chỉnh lại những sở trường khiến bạn bất nhịp nhanh và hiệu quả với vị trí mới. Điều đó cũng sẽ tạo ra một sự luân chuyển tốt đẹp. Và nếu cuối cùng bạn vẫn ra đi, ông chủ của bạn sẽ sẵn lòng giúp đỡ bạn với những lời giới thiệu tốt đẹp và nhường lối cho bạn đến với công việc khác trong tương lai.

Nếu bạn là một nhà thầy, hãy quan tâm đến những gì làm tăng giá trị công việc của mình. Bạn muốn đề nghị sản phẩm hay gói dịch vụ mới? Làm sao bạn có thể tạo ra làn sóng phấn nộ nếu như luôn khiến khách hàng vui sướng? Làm sao để nhiều người đến với sản phẩm và dịch vụ của bạn hơn? Bạn có thể gây ấn tượng với hàng nghìn hay thậm chí hàng triệu người không?

Bạn hãy nhớ tới chữ T thứ 2 trong T&T. Sống hết mình cũng bao gồm cả vấn đề tài chính nữa. Vấn đề cốt yếu là nhiều phụ nữ thường không tham gia vào vấn đề tài chính (hoặc được giáo dục như thế) và tin rằng đàn ông sẽ lo mọi chuyện cho họ. Đúng là bước cài đặt của một thảm họa. Bạn là người phụ nữ thông minh và giỏi giang, nếu muốn giải phóng sức cuốn hút, hãy đầu tư cho vấn đề tài chính và đừng ngừng lại dù bạn đã có một mối quan hệ nào đó.

Nếu quản lý tiền bạc là một thách thức của bạn, tôi muốn giới thiệu nhà tư vấn tài chính yêu thích của tôi: David Bach. Ông là tác giả của nhiều cuốn sách hàng đầu, trong đó có Nhà triệu phú tức thì, Giàu có với phụ nữ thông minh, và Giàu có với những cặp đôi thông minh. Những lời khuyên của ông rất dễ hiểu, thẳng thắn và quan trọng nhất, nó có hiệu quả.

Hãy ghi nhớ, mỗi mối quan hệ là một cơ hội để người kia khám phá bản thân mình và mở rộng thế giới hoặc quay cuồng với điệu pretzel và thu hẹp đời sống của mình trong một phiên bản mà bạn nghĩ rằng người đồng hành của bạn mong muốn. Dù trí não nói gì, thì bạn – cô gái hấp dẫn anh ấy từ lần đầu gặp mặt đã cuốn hút anh ấy, không phải phiên bản đầy khắc khoải về những điều bạn nghĩ.

Khi bạn đặt mình vào sự khởi động và trao đổi sự thật về bản thân, bạn sẽ dần tránh được những bi kịch, lo lắng và căng thẳng vì không biết mọi thứ đang đứng ở đâu, đó là những điều phụ nữ vẫn trải qua hàng ngày. Nhiều người lo lắng không biết họ có được là chính mình không khi thành thật về sai lầm họ mắc phải. Câu nói “mình chưa đủ” thiết lập trong đầu không chỉ thiếu thỏa đáng mà còn tàn phá những ngày tháng thoi và khả năng tìm đến tình yêu và các mối quan hệ của bạn.

Hãy là bạn và nói ra sự thật ngay thời khắc bạn đến với bí mật của những mối quan hệ không che đậy và chân thành. Đó cũng là chìa khóa bảo tồn sức hấp dẫn của bạn.

Hãy là chính mình. Trao đổi với cả những gì hiệu quả và không có tác dụng với bạn. Luôn làm như vậy và đừng ngừng lại. Đây là bước quyền năng nhất để bạn bắt đầu mỗi quan hệ có tính bền chặt, lâu dài.

Hãy nói về những mối quan hệ thành công, đừng đánh đồng các mối quan hệ xấu với những mối quan hệ tốt đẹp khác. Vì đơn giản, không phải mỗi quan hệ lâu dài nào cũng thành công. Nhiều cặp đôi chỉ níu kéo nhau vì họ lo ngại phải đối diện với thay đổi và những gì khó nắm bắt. Họ cho rằng tình yêu đi kèm với thiếu sức sống và chịu đựng nhau. Sống mà ôm mối tuyệt vọng không thoát ra được không phải là điều tôi muốn khuyên bạn, không phải là cách có được tình yêu đích thực, sự say mê và mối giao cảm tâm hồn.

Những mối quan hệ, tôi muốn nhắc lại, là cơ hội tuyệt vời để có sự thay đổi và lớn lên trong tâm hồn. Chúng tồn tại để giúp ta khám phá bản thân mình, thức tỉnh trái tim và bỏ lại những rào cản tình yêu. Mỗi mối quan hệ bạn

từng có, hay sắp có, được đặt ra để đưa bạn tới gần với sự tôn trọng, và khả năng trải nghiệm, bộc lộ những gì tốt nhất cho mình.

Hành động thách thức sự hấp dẫn

Hãy để chương này giúp bạn khơi dậy khả năng để có một cuộc sống thực sự. Nhận ra bạn có thể làm được tất cả. Hãy để bản thân quen với việc thu nhận thế giới xung quanh, đừng chối bỏ nó. Hãy nghĩ về “cả hai” thay vì “một trong hai” nhé.

1. Tham gia một khóa học hay buổi hội thảo có giá trị với bạn mà bạn chưa từng làm. Đừng trì hoãn tới một ngày nào đó, mà hãy bắt tay làm ngay bây giờ.
2. Kiểm tra lại cách bạn xử lý công việc và tiền bạc. Bạn có quan tâm tới việc đầu tư cho tài chính và công việc của mình không? Những bước bạn cần làm để trở thành nữ hoàng T&T là gì?
3. Làm chủ lời nói của mình. Nếu bạn nói, đến phòng tập, hãy đến đó ngay. Nếu bạn muốn thể hiện mình ở bữa tiệc nào đó, hãy làm thế. Điều đó sẽ tăng năng lượng bản thân, để khi ở trong một mối quan hệ, bạn vẫn làm chủ từ ngữ của mình

Chương 11: Bí mật thứ 8: Nàng thật ngọt ngào

Là lựa chọn tuyệt hảo, hạ gục chàng, trở thành cô gái tuyệt vời. Xúng đáng là người anh đưa về. Coi thường và tàn phá vẻ đẹp là tội lỗi thực sự trong cuộc đời.

---- Katherine Anne Porter ----

Chúng ta hãy thành thật nhé. Dù chúng ta có tinh quái thế nào, những người nắm bắt xu hướng tốt như chúng ta vẫn thấy khó khăn để cảm thấy hạnh phúc với một mối quan hệ. Trong sự hấp dẫn, việc bạn sống với hiện tại còn quan trọng hơn nhiều về ngoài của bạn ra sao (bạn còn nhớ trường hợp của Sheila tội nghiệp không?) Vậy tại sao bạn lại phá hủy sự hấp dẫn của mình trong khi bạn chẳng cần làm thế?

Sống với hiện tại chính là nghệ thuật đem đến cho bạn vẻ ngoài tự nhiên và mở rộng sự quyến rũ nội tâm bên trong. Nếu bạn nghĩ mình đã chạm tới cánh cửa này, mời bạn đọc tiếp và khám phá sự kỳ diệu của bản thân mình.

BẠN ĐANG BÁN GÌ?

Chúng ta đang bán bản thân 24/7, dù bạn có thích điều đó hay không. Sự hiện diện của chúng ta bán đi thông tin như tình trạng hôn nhân, nghề nghiệp, giá trị bản thân, tình hình tài chính, tuổi tác, tôn giáo, sắc tộc, trí tuệ và nhiều điều nữa. Quần áo bạn mặc, kiểu tóc của bạn, và cách bạn quản lý cá nhân từ đầu xuống chân nói lên nhiều điều hơn những từ ngữ có thể.

Nhiều người lầm tưởng ngô nghê về những thứ mình đang bán, vì đã quá quen thuộc với những gì mình có từ lâu. Chúng ta không nhận ra cách bạn bè, gia đình, cộng sự cảm nhận về mình, vì rằng đôi khi những góp ý không đúng chỗ, dù nó có thể làm thay đổi cuộc sống của bạn. Điều này tương tự như việc xem chương trình thực tế “Tập sự” của Donald Trump. Các ứng viên thường cảm thấy khó khăn, khó cân bằng, câu hỏi, trẻ con và thô lỗ không vì lý do gì. Dưới sự quan sát của người khác, họ vẫn là những tinh thể trong suốt.

Giống như vậy, phụ nữ thường rời tung lên vì xu hướng thời trang hay một kiểu tóc mới và quên băng mắt thời gian trong khi vài người khác có thể vẫn mặc quần áo như đồ ngủ. Một vài người chịu đựng da dày lép kẹp để có thể khoe dáng chuẩn. Và có một số lượng chắc chắn sống chết vì thời trang và thật không may, chẳng ai lượn quanh bạn để nói: “Em thật bốc lửa!”.

Tạ ơn Chúa vì bạn không cần trải nghiệm tất cả những điều trên để khám phá nghệ thuật trở thành một người quyến rũ hoàn hảo. Tất cả những gì bạn cần là một tâm hồn rộng mở, khát khao khám phá, và sẵn sàng thử những khả năng mới. Một người bạn thông minh, một tư vấn chuyên nghiệp sẽ nhanh chóng và dễ dàng giúp bạn nhìn thấu bản thân mình. Giống như những gì Heather – khách hàng của tôi, đã nhận ra, hoặc bạn nói: “Đến đây với em”, hoặc nói: “Em chẳng có gì hấp dẫn cả”.

CÂU CHUYỆN CỦA HEATHER

Một ngày nọ, người ngồi đối diện với tôi, Heather, bốn mươi tuổi, nói rằng cô đã sẵn sàng cho một mối quan hệ. Công việc yêu cầu cô phải đi lại nhiều, cô có một căn hộ ở New York City và có một cuộc sống thú vị. Cô hỏi tôi: “Tôi có làm gì sai không Marie? Dường như đàn ông không hứng thú với tôi.”

“Tôi không ngạc nhiên đâu,” tôi trả lời. “Chị không biết bán chính xác cái ‘Tôi là cô gái nóng bỏng đang tìm kiếm một mối quan hệ’. Nó hay hơn kiểu chị đang rao bán ‘Tôi là gái già không hút được đàn ông’. Không ai thấy được sự dễ thương của chị ẩn sau vẻ ngoài không lấy làm đẹp mắt. Heather hấp dẫn, thành đạt, dễ thương đã giấu đi tất cả đường nét kêu gọi bằng bộ đồ không hợp lý chút nào, quần jeans cạp cao và lưng bùng, một cái áo phông kiểu nam đã phai màu. Chị mang đôi giày bụi bặm màu nâu, buộc một cái khăn nhỏ màu vàng trên đầu. Thật sự chị không làm người khác muốn tán tỉnh. Heather ưa những góp ý thẳng thắn và không cảm thấy bị xúc phạm bởi những lời phê bình ấy. Chị xem lại mình và nhận ra rằng, chị đã cố ý ăn mặc lôi thôi để khiến đàn ông tránh xa mình. Dù chị muốn được yêu nhưng chị sợ rằng sẽ có một trò chơi khác hẳn với những điều vốn có. Lúc ấy, tuy Heather hiểu được khát khao yêu thương của mình và cả nỗi sợ thầm kín kia, không quy kết bản thân, ngay lúc đó, chị hào hứng muốn có diện mạo mới. Sau cuộc trò chuyện đó, Heather rục rịch, nữ tính hơn, mặc váy để khoe đôi chân tuyệt đẹp của mình. Thay vì đi đôi giày bịt kín chân, chị đi những đôi xăng-đan nhẹ nhàng và thoải mái, hay những đôi giày đẹp hơn trước nhiều. Quần áo và phụ kiện đi kèm ăn ý và phù hợp với vẻ nữ tính của chị. Chị không còn buộc khăn trên đầu mà buông xõa bộ tóc xoăn màu nâu đẹp mắt.

Chị tham gia lớp nhảy Salsa thường xuyên và đi mua sắm với những bạn bè có gu thẩm mỹ đều đặn, để giúp chị chọn những bộ cánh phù hợp nhất với thân hình và tài chính của chị.

Kết luận ở đây, ngoại hình ảnh hưởng đến cảm nhận của bạn. Bạn có thể biến mình thành một khối hoàn hảo, giúp mình trở nên cuốn hút hoặc chặn nó lại từ bên trong. Và quyền rũ không có nghĩa là ăn mặc hở hang, hay thiếu phù hợp với độ tuổi và sở thích của bạn. Đó là cách bạn quan tâm tới bản thân nhiều hơn, hòa hợp với khát khao là người có sức hấp dẫn cũng như hài lòng với một mối quan hệ. Đó là cách bạn giao tiếp với thế giới qua sự hiện diện của mình.

Một khối hoàn hảo đồng nghĩa với việc có nhận thức tuyệt vời. Dưới đây là vài câu hỏi để bạn kiểm tra xem độ hấp dẫn của mình ở mức nào:

Bạn có thực sự chăm chút quần áo sao cho trông mình thật hấp dẫn hay cầu cho ai đó không thấy bạn đang mặc các lớp áo phông, áo tập hay áo len thùng thình bên trong?

Lần cuối bạn mở tủ, và loại đi những gì đã cũ, đã hết cuốn hút là khi nào?

Bạn có trang điểm không? Lần cuối bạn sắm đồ mỹ phẩm là khi nào?

Thân hình của bạn thì sao? Bạn có cách duy trì thân hình vừa vặn và khỏe mạnh hay giấu sự dễ thương của mình dưới lớp cân nặng?

Bạn có biết cách ăn mặc phù hợp với mình không? Bạn nghĩ sao với những đồ không phù hợp với mình?

NGUỒN GỐC CỦA SỰ HOÀN HẢO

Ưu nhìn là bước đầu tạo ra những thứ bạn có thể nhận được. Hãy sử dụng những tài sản của mình để tạo ra thuận lợi. Thuê một nhà tư vấn hình ảnh cá nhân cũng là một ý kiến. Với một khoản chi phí, cô ấy hoặc anh ấy sẽ giúp bạn sửa sang, lựa chọn những gì phù hợp với bạn nhất. Nhiều người sẽ đi mua sắm cùng bạn để chọn những bộ cánh mới vừa vặn, xinh đẹp đưa bạn tới bàn ăn hẹn hò.

Một cách ít tốn kém hơn là nhờ sách vở tư vấn. Tôi đặc biệt yêu thích cuốn Những gì không nên mặc của Trinny Woodall và Susannah Constantine. Họ thường xuất hiện trên chương trình của Oprah và viết nhiều cuốn sách vạch đường chỉ lối giúp chị em định hướng cách ăn mặc và cảm thấy hài lòng về diện mạo của mình. Trinny và Susanah là những bậc thầy chỉ cho chúng ta biết cái gì phù hợp với tủ quần áo của mình, họ có thể hướng dẫn bạn, từng bước một, để thay đổi cách ăn vận giúp thay đổi cuộc

sống của bạn.

Các tạp chí là nguồn chỉ dẫn và khơi dậy cảm hứng thời trang. Bạn có thể tìm những tạp chí đăng rõ trang web, số điện thoại, cửa hàng hay giá cả quần áo. Nhiều tờ tạp chí cũng đưa ra so sánh các mức giá để phục vụ các khả năng tài chính khác nhau. Cuối cùng, đừng bao giờ đánh giá thấp sức mạnh của sự can thiệp từ thời trang. Hãy nhờ những bạn bè thân quen đến giúp bạn làm mới tủ quần áo của mình cũng như khám phá ra những gì phù hợp nhất.

ĐẦU TÓC VÀ TRANG ĐIỂM

Cũng như quần áo, mái tóc và cách bạn trang điểm cũng là một phần giúp bạn tự tin và hấp dẫn. Trong khi bị bao vây bởi quá nhiều sản phẩm mỹ phẩm giữa chợ, bạn sẽ dễ bị bối rối và khăng khăng mua một thứ gì đó mới. Cách đơn giản để chọn được loại mỹ phẩm phù hợp với bạn là đến một quầy uy tín tại trung tâm mua sắm. Bạn chỉ cần: chọn một nhãn hiệu bạn thấy phù hợp với phong cách và khả năng tài chính của mình. Lập kế hoạch học trang điểm và hiểu rõ tại sao bạn cần nó. Nếu bạn chỉ định mua một vài món đồ, hãy hỏi tư vấn viên trước. Cô ấy hoặc anh ấy sẽ chỉ dẫn cho bạn. Hãy chú ý đến cách sử dụng sản phẩm để bạn có thể tự làm ở nhà. Nếu đồ cao cấp không phù hợp túi tiền của bạn, bạn có thể tới hiệu mỹ phẩm để tìm sản phẩm tương tự. Đọc tạp chí để thấy hứng thú với việc giới thiệu sản phẩm, gợi ý màu sắc và biết làm-thế-nào.

Tôi thích trang điểm đơn giản. Một chút son nước, một đường mascara, một đường kẻ mắt và ít sắc hồng thoa lên má giúp tôi tươi tắn. Bạn có thể có nhiều thứ dù chỉ trang điểm một chút. Trang điểm nhẹ nhàng cũng là kỹ năng cần có. Phụ nữ tự nhiên đã đẹp, nhưng sẽ càng đẹp hơn nếu họ luyện tập lối sống cuốn hút không gì cưỡng lại được.

Quan tâm tới mái tóc của bạn, tự nhiên là tốt nhất. Một mái tóc cắt khéo sẽ làm đẹp khuôn mặt và giúp bạn tận dụng thời gian và năng lượng sẵn sàng cho ngày mới. Hãy đi dưỡng tóc ít nhất sáu tuần một lần và thường xuyên hơn nếu bạn nhuộm tóc. Tôi thích sử dụng những sản phẩm do nhà tư vấn của tôi khuyên dùng.

HÃY NHỚ, MỌI THỨ ĐỀU CÓ THỂ XẢY RA

Phụ nữ quyền rũ thường chú ý tới chi tiết. Hãy tập đối xử với bản thân mình như đối với một viên kim cương được mài dũa đẹp đẽ. Tự nhắc mình

rằng bạn đang sở hữu những điều tuyệt vời nhất – đặc biệt là bản thân bạn.

Mọi thứ đều có thể xảy ra. Điều đó cũng có thể xảy ra với sự xuất hiện của bạn.

Làn da khỏe mạnh cũng quan trọng như mái tóc khỏe. Một đôi giày đẹp cũng đáng chú ý như một bộ đồ hấp dẫn. Chiếc áo ngực đẹp cũng quan trọng như đôi tất đẹp. Hãy cùng tôi nhìn lại tủ đồ của bạn, túi mỹ phẩm, và hộp nữ trang. Hãy tìm kiếm những vật có dấu hiệu sờn, rách, như không sửa được nữa, sau đó bỏ đi những thứ bạn thấy không ổn. Chúng ta hãy làm một buổi kiểm kê tất cả giày, túi, đồ lót của mình. Sau đó hãy xem lại những gì bạn ít dùng hoặc không còn phù hợp với bạn nữa, nếu bạn thấy ngại ngùng, bối rối khi mặc thứ gì đó, hãy bỏ nó đi.

Chúng ta chỉ cần đơn giản chú ý tới chi tiết và luôn xuất hiện tươi tắn, sạch sẽ. Tôi không khuyên bạn ép mình theo đuổi sự hoàn hảo, nhưng thử trải nghiệm cách làm người khác hài lòng, là cách sự vật quanh bạn được quan tâm đầy đủ.

Và đừng quên chú ý tới sự dịu dàng của mình. Hãy bước tới trước gương và nhìn ngắm làn da, đôi mắt, và hàm răng của bạn. Nếu bạn có điểm nào nổi bật ở đó, hãy sử dụng nó. Hãy xoa nhẹ lên mặt, đôi mắt và có thể tới nha sĩ. Vì đó là những điểm thu hút trên cơ thể, bạn sẽ thấy sự thay đổi không ngờ khi ta chăm sóc chúng. Cách đơn giản và nhanh nhất để làm sáng khuôn mặt là chăm sóc răng. Dù làm ở phòng khám hay dùng chỉ nha khoa ở hiệu thuốc, tôi chưa từng kinh ngạc về tác động của một hàm răng tươi mới, trắng trẻo mang lại.

Điều quan trọng nhất, đừng vội vàng với một ngày của mình. Hãy chăm chút cẩn thận cho lớp trang điểm. Dành đủ thời gian cho việc rửa mặt, tạo kiểu tóc sẽ khiến bạn thoải mái, sau đó lựa chọn trang phục và phụ kiện phù hợp để bạn thấy tuyệt vời.

Hãy làm những gì khiến mình trở nên hấp dẫn cả bên trong lẫn bên ngoài. Uống nước, uống vitamin, đeo kính mát, nuôi dưỡng cơ thể mình với đồ ăn giàu dinh dưỡng, lành mạnh để bổ sung năng lượng cho mình.

Bạn có thể tìm thấy rất nhiều cuốn sách, băng đĩa hình, tạp chí chỉ dẫn về sức khỏe, nên chúng ta sẽ không đi vào chi tiết những việc bạn cần làm, tuy nhiên, điều cần thiết nhất, cơ thể bạn được tạo ra để vận động. Không bao giờ được coi nhẹ những tác động của việc tập luyện với sự cuốn hút của

bạn. Luyện tập giữ dáng còn mang lại sự khỏe mạnh cho cơ thể của bạn. Bằng việc tăng endorphins (một loại hooc môn tạo ra sự vui vẻ) bạn sẽ tránh được nguy cơ về tim mạch, sự tranh đấu, tăng cường sức sống mỗi ngày, một sự đầu tư rất thích đáng.

Hành động thách thức sự hấp dẫn

Hãy lập danh sách những thứ mà tủ đồ của bạn cần thay đổi. Sau đây là một vài gợi ý:

Áo ngực và đồ lót	Đồ ngủ
Mỹ phẩm, sản phẩm	Đồ luyện tập
Dưỡng da và tóc	Tóc, da, hàm răng
Đồ trang sức và phụ kiện	Tất
Giày	Áo khoác
Quần áo công sở	

Bây giờ là phần lựa chọn. Bạn hãy lựa đồ theo nhóm trên. Thử mặc lại và quan sát những gì phù hợp với bạn hiện tại. Mang quyển góp, hoặc bỏ đi những đồ bạn không dùng hay mặc đã mười tháng nay. Đừng quên ghi lại những gì bạn cần thay đổi.

Hãy tìm trên các trang mạng, tạp chí hay các cửa hiệu để có những lựa chọn phù hợp nhất, truyền thêm sự hấp dẫn cho bạn. Đừng hấp tấp ở bước này. Hãy bình tĩnh lựa chọn và thay thế những gì bạn tìm ra. Sử dụng trực giác và sự tư vấn của những người sành ăn mặc làm chỉ dẫn để bạn tìm được những gì hợp nhất với mình. Đó cũng là một cơ hội tuyệt vời để làm người khác. Nếu bạn muốn thấy sự thay đổi của mình, hãy chụp lại một bức ảnh “trước và sau”.

Hết một nhóm, bạn lại chuyển sang chu trình tương tự với nhóm khác. Tiếp tục làm thế cho tới khi bạn chọn được những gì làm vẻ ngoài của mình hấp dẫn nhất. Một thử thách rất thú vị đấy! Trước khi nhận ra điều đó, bạn đã thấy mình hoàn toàn mới mẻ, khác biệt.

Rèn luyện thân thể, các bài tập tim mạch, và giữ sự điều hòa, linh hoạt là ba bước quan trọng để có sức khỏe và sự cân đối. Bạn nên chọn những bài

tập kết hợp cả ba yếu tố trên. Tại sao không thử một lớp học khiến bạn vui thích và có động lực để luyện tập. Vì là một vũ công, tôi thích những lớp học có âm nhạc sôi động, và lắng nghe theo điệu nhạc. Tôi cũng ưa thích những bài học mạnh mẽ và sự tĩnh tại trong tâm hồn của yoga. Tất nhiên, đối với việc luyện tập, duy trì đều đặn là điều cần thiết nhất. Nếu bạn ngừng tập một thời gian, tôi biết sẽ rất khó để tập lại. Tin tôi đi, không gì có thể tạo ra khác biệt lớn hơn cách bạn cảm nhận và suy nghĩ. Một cách để đặt bạn vào thành công là tới lớp học. Năng lượng và hiệu quả thu nhận được từ tập thể là không thể đánh bại. Các giờ học thường chỉ kéo dài một giờ, và cơ thể bạn sẽ được vận động dưới sự hướng dẫn của huấn luyện viên chuyên nghiệp cùng những người đang cùng chí hướng với mình. Bạn là thể thống nhất của ba phần: trí não, thể xác và tâm hồn, vậy tại sao lại bán thiếu? Mỗi việc bạn làm, một là vun đắp, hai là kiềm chế sự quyến rũ của mình. Bạn thân yêu, hãy chú ý tới cả ba phần đó và sử dụng tất cả tài sản của mình để bộc lộ sự sôi nổi và quyến rũ.

CÂU HỎI THẤU HIỂU SỰ HẤP DẪN

1. Bạn thường gây chú ý nhất ở điểm nào?
2. Bạn cần sự trợ giúp như thế nào?
3. Lần cuối cùng bạn làm mới tủ đồ của mình là khi nào? Mxy phẩm hay đầu tóc?
4. Bạn không hài lòng điểm nào ở mình?
5. Bạn có sẵn sàng bỏ đi những thứ đã cũ để chỗ cho đồ mới và tăng thêm sự hấp dẫn hay không?

PHẦN III: Ghép tất cả lại

Nếu đã nhìn đúng hướng, việc duy nhất cần làm là bước tiếp.

---- Cách ngôn Phật giáo cổ ----

Chương 12: Hỏi đáp: 21 câu trả lời cho những điều khó xử nhất, có thể làm hỏng buổi hẹn hò của bạn

Có khi nào bạn tự hỏi, những thắc mắc của mình thật ngô nghê? Tôi chắc rằng mình cũng có lúc như thế. Đặc biệt là những chủ đề “nóng” như tình yêu và tình dục. Tôi thường nghĩ: “Có phải mình là người duy nhất không biết câu trả lời?”.

Nhiều năm qua, tôi có may mắn được lắng nghe nhiều câu hỏi từ rất nhiều bạn nữ trên thế giới. Tôi luôn thán phục sự dũng cảm của các bạn khi nói ra và hỏi xin sự trợ giúp. Việc bạn mong muốn có sự hiểu biết sâu sắc về mọi người chính là nền tảng để trưởng thành.

Dưới đây là tập hợp những câu hỏi tôi thường nhận được, chúng cũng là định hướng để tôi viết cuốn sách bạn đang cầm trên tay này.

1. Tại sao tôi không thể quên người yêu cũ?

Vì bạn vẫn khắc khoải về sự đổ vỡ ấy. Hãy nhớ rằng, bạn càng chống lại điều gì, nó càng tồn tại dai dẳng. Bất kể thứ gì bạn chỉ chứng kiến mà không phán xét, tự nó sẽ biết mất. Hoặc bạn sẽ tự giày vò mình và người xung quanh bằng cách tiếp tục đau khổ, hoặc để những cảm xúc đó tự nhiên hóa giải khi bạn xác nhận mọi chuyện đã qua (và không phán xét bản thân mình vì sự thật đó). Trong lúc ấy, hãy tận hưởng niềm vui và xử sự như một “nàng cáo” quyền rũ vốn là con người bạn.

2. Tại sao tôi hay ngờ vực đàn ông?

Vì bạn đã học được điều này ở đâu đó. Khi lớn lên chúng ta có ba cách để hấp thụ thông tin: nghe, nhìn và trải nghiệm. Nếu gia đình bạn luôn lặp lại mệnh đề không được tin tưởng đàn ông thì nó sẽ ăn vào phần cứng trong hệ thống lòng tin của bạn. Nếu hồi nhỏ, bạn có bằng chứng về điểm không đáng tin của cha mình hay người đàn ông nào khác, bạn sẽ thiên về hướng nghĩ tất

cả đàn ông đều tồi tệ.

Cuối cùng, nếu ngay từ nhỏ bạn đã có những kinh nghiệm về việc đàn ông không đáng tin cậy – do bị ngược đãi hay gặp vài mẫu người không giữ lời – một lần nữa, bạn đã mất tin tưởng ở đàn ông. Tất cả những điều này rất bình thường, và tạ ơn Chúa, cách duy nhất giải quyết vấn đề về lòng tin này chính là nhận diện nó.

3. Tại sao tôi luôn bị ám ảnh về việc không chung thủy?

Ở đây cần thêm một chút tinh tế, vì như trên ta đã bàn luận, nguyên nhân là do lòng tin ban đầu. Tuy vậy, ta vẫn còn một con đường khác. Tôi đã rút ra rằng, sự chú tâm rất có tác dụng với những trường hợp đặc biệt và các mối quan hệ. Khi đó, bạn hoàn toàn có khả năng cho rằng anh ta không đáng tin và đang lừa gạt bạn. Chúng ta nên cởi mở với những thông tin xuất phát từ trong suy nghĩ của mình (thói quen tự ti, vốn không liên quan đến sự việc đang xảy ra) hoặc những cảm nhận thích thú khi bỗng nhiên bạn nhận ra một sự việc khác thường (một trực giác quả cảm). Tóm lại, bạn cần tìm hiểu thật sâu về bản thân, đặc biệt là thành thật với chính mình – dù đó không hẳn là những điều bạn muốn chấp nhận

4. Có vấn đề gì về cách biệt tuổi tác không?

Trừ khi bạn thấy đó là vấn đề. Vấn đề chỉ xảy ra khi bạn khoác cho nó một ý nghĩa nào đó. Đánh giá về tuổi tác của đàn ông cũng đập khuôn như cách bạn chú ý tới màu tóc và cỡ giày của anh ta. Nếu thực sự muốn trở thành một phụ nữ cuốn hút, hãy từ bỏ tất cả những suy tư vớ vẩn về tuổi tác và bắt đầu tìm hứng thú với bản chất con người họ.

5. Đàn ông có thích phụ nữ chủ động không?

Điều này còn tùy thuộc từng hoàn cảnh. Nếu bạn đang vô cùng nóng lòng và sốt ruột vì tin rằng một mối quan hệ có thể giải quyết tất cả vấn đề của mình thì câu trả lời là không. Chỉ khi bạn biết mình hấp dẫn, sôi nổi và là trung tâm, câu trả lời là có.

Nếu bạn thấy cần thiết phải giảng bẫy một anh chàng, có lẽ đó là vấn đề (có người không muốn để mất anh ta thì phải.) Rất nhiều đàn ông độc thân trưởng thành và dễ thích nghi với hoàn cảnh đánh giá cao sự chú ý tự nguyện của phụ nữ.

6. Đàn ông có âm thầm muốn chúng ta thay đổi họ không?

Không.

7. Đàn ông có muốn được mời đi chơi?

Một số thì có, một số thì không. Như những gì bạn đã được biết qua cuốn sách này, quy tắc không là gì cả. Chìa khóa mở cửa sự cuốn hút của bạn chính là cách bạn quên đi những lề luật và khơi dậy tiềm năng về những gì xứng đáng với mình ngay bây giờ. Hãy sử dụng tri giác – vũ khí lợi hại nhất của mình, chỉ đường từng bước một cho bạn.

8. Đàn ông có thích phụ nữ nói về “chuyện ấy”?

Có, có và... tất nhiên là có. Nhưng chúng ta cũng cần lưu ý: (1) không đề cập tới những gì người yêu cũ của bạn từng làm, (2) không nói chuyện nhượng bộ theo lối anh ta nên biết điều bạn muốn.

9. Đàn ông thích hẹn hò với phụ nữ gây đúng không?

Không hẳn. Đàn ông thích phụ nữ nóng bỏng và khao khát dù với hình thể như thế nào. Một số thích mẫu phụ nữ nhẹ nhàng trong mọi việc, một số thích sự yếu đuối và dựa dẫm, một số thì ở giữa những điều đó. Dù có thân hình thế nào, hãy luôn là người cuốn hút bởi bạn biết cách chăm sóc cả nội tâm và cả hình thức của mình.

10. Lăn xả và hết mình có lợi không?

Không. Mời bạn đọc lại chương 10.

11. Làm thế nào để bạn trai tôi dễ mến hơn?

Bạn không thể. Anh chàng của bạn luôn y nguyên như lúc bạn “nhận được”.

Hãy yêu họ hoặc rời bỏ (mời bạn đọc lại chương 2). Đừng lãng phí thời gian và năng lượng của bạn việc thay đổi một ai đó.

12. Làm thế nào để biết đàn ông không có hứng thú?

Là khi anh ấy cực kỳ hiếm gọi điện thoại, không muốn bạn gọi cho anh ấy, không muốn gặp bạn, hoặc không muốn bạn tới gặp, nói rằng quá bận rộn, mới chia tay và đang cần thời gian, không thích sự gần gũi, nghĩa là bạn có thể chắc chắn rằng anh ấy không có tình cảm với mình.

13. Thời điểm nào là quá sớm nếu tôi ra mắt người yêu với bố mẹ?

Không có điều luật nào nói rằng sự trân trọng đó là quá sớm và khó khăn. Tuy nhiên nhiều phụ nữ làm hỏng buổi gặp mặt đó vì hy vọng quá nhiều vào tương lai và cố gắng ép mối quan hệ của mình chuyển sang bước khác. Cách hợp lý nhất cho cả bạn, anh ấy và gia đình mình là sự thoải mái. Hãy để mọi chuyện tự nhiên, tránh khỏi thảm họa khi ra mắt và bạn sẽ thấy mình thoải mái, vui vẻ. Và nếu anh ấy là người đặc biệt nhất của bạn, người thân sẽ luôn để mọi chuyện tự nhiên.

14. Gọi điện cho đàn ông ngay sau lần hẹn đầu tiên có làm anh ta mất hứng không?

Đàn ông chỉ chán nếu gặp phải sự tuyệt vọng và ủy mị. Nếu đó là tình trạng khi bạn gọi điện, anh ta chắc chắn sẽ thất vọng. Nếu bạn nghĩ rằng, mối quan hệ này là lối thoát cho mình, anh ta chắc chắn sẽ thất vọng. Nếu bạn nhất thiết phải gọi để chứng minh mình là người kỳ quặc, xác nhận sự mạnh mẽ và độc lập, cũng như là người không có thời gian cho đùa giỡn, nóng lòng muốn biết anh ta có thích mình hay không, anh ta chắc chắn sẽ thất vọng. Nhưng nếu bạn vô tư, tránh những tiểu xảo và hy vọng quá nhiều, có lẽ anh ấy sẽ không thất vọng. Trò đùa ở đây không phải là sự lừa dối chính mình. Và cũng nên nhớ rằng, đàn ông sinh ra đã có bản tính tự nhiên thích là người đi săn. Đừng tước đi sự thích thú trong những hành động bản năng ấy.

15. Có nên hỏi người yêu cũ của anh ấy không?

Nếu bạn muốn hành hạ bản thân mình, thì có lẽ có. Hỏi về người yêu cũ của anh ấy chỉ khiến anh ta nghĩ tới cô ta. Thời gian, hay thời điểm nói về người cũ (của bạn hay bạn trai bạn) cần được cân nhắc với sự tỉnh táo và giữ sự khách quan, trung lập. Thực hành cách lắng nghe và không nói xấu về người cũ của họ. Tại sao phải gợi lại chuyện đã qua? Hãy dành sự quan tâm của bạn tới thời điểm hiện tại và bản thân anh ấy trong mối quan hệ của hai bạn.

16. Có người đàn ông không thích chuyện giường chiếu không?

Trừ khi anh ta có trải nghiệm không hay (hoặc là người đồng tính), còn lại đa số đàn ông đều thích chuyện đó. Việc bạn cần làm là chắc chắn mình sạch sẽ và tươi trẻ, nhưng quan trọng nhất, hai bạn phải biết điều gì có tác dụng nhất khi khám phá nhau cũng như sự thích thú với chuyện đó.

17. Đàn ông nghĩ gì nếu làm chuyện đó ngay lần hẹn đầu tiên?

Điều này còn tùy. Nếu bạn cố ý làm chuyện đó vì muốn tạo sự gắn kết sâu sắc nào đó, làm anh ta thích thú hoặc yêu bạn hay cứ làm tới vì đang xay xỉn, anh ta sẽ không có ý định: “Nào, hãy đưa cô gái này về nhà ra mắt mẹ ta!”. Đàn ông không kém thông minh đến thế. Nếu họ biết dùng chiêu đó như một phương kế, thì họ chỉ đùa giỡn với việc đó, hoặc chỉ gọi cho bạn sau một, hai tháng nếu cần. Anh ta có thể để cho bạn vài dòng, đại loại đó là mối quan hệ không nghiêm túc và bạn sẽ được đánh dấu trong sổ đen bạn bè của anh ta.

Khi nhân vật trung tâm, hiểu thấu mọi việc, không lấy chuyện tình yêu làm lối thoát cho mình, quan hệ ngay lần đầu hẹn hò có thể mang lại sự thích thú. Tuy vậy, nhiều chị em vẫn tin rằng chuyện đó có thể giúp họ ở mức nào đó, thì tôi mong rằng, các bạn hãy cứ bình tĩnh.

18. Đàn ông nói “anh yêu em nhưng chúng ta có phải là cặp đôi đâu” nghĩa là sao?

Điều đó có nghĩa anh ta muốn cao chạy xa bay và không muốn đối diện. Đó chỉ là cách anh ta cố gắng làm bạn bình tĩnh và không muốn bị tổn thương khi phải nghe sự thật.

19. Anh ấy nói chưa sẵn sàng cho một mối quan hệ nghiêm túc nghĩa là sao?

Nghĩa là anh ta không muốn có chuyện nghiêm túc với bạn. Đừng lừa phỉnh bản thân với đối tượng này cũng như có quan hệ với anh ta cho tới khi anh ta thực sự sẵn sàng. Hãy chạy đi, đừng bước, chạy ra khỏi đó và nâng giá sự cuốn hút của bạn.

20. Nếu anh ấy nói cần không gian riêng?

Nếu nói thế, anh ấy đang muốn hẹn hò với người khác hoặc kiếm cách tránh xa bạn. Bạn không nên phong cho anh ấy bất kỳ sự khác biệt nào, về công việc đặc biệt, giống người thân trong gia đình, rắc rối về sức khỏe (bla bla bla). Người đàn ông thực sự muốn bạn và biết rằng bạn kỳ diệu như thế nào sẽ không thể chịu được việc không gặp bạn sau hàng tuần, hàng tháng. Có rất nhiều đàn ông độc thân ngoài kia đang chờ được làm quen với một người phụ nữ hấp dẫn và nóng bỏng như bạn.

21. Làm thế nào để biết mình đã có được người đàn ông đích thực?

Bạn không thể làm gì được. Trừ khi bạn tìm hiểu một cách sâu sắc mối quan hệ của mình, còn không, bạn sẽ không bao giờ biết được. Có một câu ngạn ngữ thế này: “Cỏ chỉ xanh khi được tưới đủ nước.” Nếu không chú ý thực sự tới mối quan hệ bạn đang có, sẽ chỉ còn lại bạn với những võ đoán, và băn khoăn về những gì mình nên và không nên làm. Đừng nhìn lại, hãy bắt đầu thương yêu chân thành người đang ở bên mình. Chuyện tình cảm có thể tiến triển bây giờ hoặc không bao giờ. Không nên làm rõ mọi chuyện bằng lý trí, hãy gắn kết bằng trái tim. Và cuối cùng, bạn sẽ chạm tới sự chân thật trong lòng mình.

Chương 13: Và bây giờ?

Xin chúc mừng, cô gái quyến rũ! Bạn vừa khám phá ra những bí mật khiến mọi đàn ông đều muốn có được bạn và những phương tiện để tận hưởng sự khỏe khoắn và mãn nguyện với mỗi quan hệ của mình.

Ở phần 1, chúng ta đã nói đến 101 cách hấp dẫn và nhận ra rằng, không đơn giản là hấp dẫn, chúng ta cần phải là người có tác động tới thế giới quanh mình. Bạn thấy rằng chuyện tình yêu là một cơ hội tốt đẹp dành cho tâm hồn, tuy nhiên dù cho chuyện đó thú vị đến mức nào, nó cũng không phải là cách cứu rỗi bạn hay khiến bạn hoàn hảo. Hiện tại là tất cả những gì ta có, không thể thay đổi được đàn ông, và dù lý trí đấu tranh thế nào đi chăng nữa, tình yêu vẫn là thứ không thể kìm kẹp.

Trong phần 2, bạn học được cách bỏ đi các quy tắc cũng như quảng danh sách những tiêu chuẩn về người đàn ông hoàn hảo của mình đi. Bạn biết thêm cách tránh những cuộc chiến tranh giữa các giới và bỏ qua những chuyện trong quá khứ rằng mình từng nhiều khiếm khuyết, hay đã bị tổn thương. Bạn còn nhận ra, không ta thán là cách để gặp nhiều đàn ông hơn và là chìa khóa mở cánh cửa cuộc đời, là trung tâm của cuộc sống và là người hấp dẫn trong bất kỳ mối quan hệ nào. Cuối cùng bạn đã biết cách để trở nên hoàn hảo và tìm ra cách dễ dàng nhất để vẻ ngoài hấp dẫn của mình tương thích với sự tuyệt vời của con người bên trong. Hãy nhớ rằng, ngay bây giờ bạn có thể là người hấp dẫn, cao thượng và giàu cảm xúc. Sự thật thì, đây là cách để có sự hấp dẫn đích thực mãi mãi. Bạn phải nhận ra rằng, bạn luôn hoàn hảo mọi giây phút. Cuộc sống luôn là chính nó. Khi bạn vui thích với việc giải phóng bản thân, đó là lúc trao tặng thế giới một món quà tuyệt vời. Để cho sự hấp dẫn của mình tỏa sáng là bạn đã cho người khác cơ hội tương tự để làm thế.

Và bây giờ sự thông thái đã nằm trong tay bạn, đừng giữ nó như một bí mật. Hãy nói với tất cả phụ nữ bạn biết, rằng họ vẫn có nhiều cơ hội. Hãy nói với họ, rằng không cần tới mảnh lối hay trò vờn bắt để tiếp cận đàn ông. Hãy nói với họ, rằng giả dối hay mưu mô không phải là cách để trải nghiệm tình yêu, sự chăm sóc và thỏa mãn những khao khát. Nếu gặp một phụ nữ đang lạc lối và tìm một lối đi mới, hãy nói với họ những điều sâu sắc từ cuốn sách này.

Có lẽ bạn đang thắc mắc chuyện gì xảy ra với Josh kỳ diệu mà tôi đã kể bạn nghe? Người đàn ông được 0 điểm khi đối chiếu với danh sách về người đàn ông hoàn hảo của tôi, bạn còn nhớ không? Cách đây không lâu, một

chiều hè muộn, chúng tôi ăn tối tại một căn hộ bên bờ biển ở Sag Harbor, New York, màu nắng vàng cam của hoàng hôn nhảy múa trên ly rượu, giữa những tán cây đang xào xạc trong làn gió ấm. Một buổi tối đặc biệt của cả hai, chúng tôi ngồi trên sofa, bắt chéo chân, thưởng thức một bữa tối tự nấu, và xem một bộ phim. Tối đó, thực sự là một sự biến chuyển đặc biệt. Khi bộ phim bắt đầu được vài phút, anh nhẹ nhàng để đĩa ăn và ly rượu sang một bên và từ từ quỳ xuống. Anh mỉm cười, nắm lấy tay tôi và nói lời cầu hôn.

Ngay thời khắc đó, tôi hiểu rằng, anh đang cầu hôn một người phụ nữ không theo luật lệ, không mảnh lới. Tôi hiểu rằng anh không hướng tới người phụ nữ ép anh phải cầu hôn, một ảo ảnh hay một phụ nữ sinh ra để làm người vợ hoàn hảo. Anh nghĩ về tôi – sự chân thật và cả những khiếm khuyết, những điên rồ nhưng thu hút. Người phụ nữ biết cười, biết khóc, hay mắc lỗi, thích pho-mát, ám ảnh với thói quen bứt tóc, và làm bánh cua dở tệ.

Khi nói ra lời cầu hôn, tôi xiết chặt tay anh, nhìn thẳng vào mắt anh và nói: “Vâng, em sẽ lấy anh”. Đó là một thời khắc ngọt ngào và tuyệt diệu nhất trong đời tôi.

Liệu chúng ta đã cập bến của hạnh phúc vĩnh cửu hay chưa? Không ai biết cả. Tôi ở đây để san sẻ với bạn một sự thật, và lúc đó, hãy để tương lai tự lo cho bản thân nó. Điều tôi cảm nhận được giờ phút này: là sự thành thật, giàu lòng trắc ẩn và tình thương như tôi vốn có chính là sự hấp dẫn đích thực của mình. Cuộc sống chỉ thực sự có ý nghĩa khi trái tim ta rộng mở. Nó khiến tôi ôn hòa và không lạc lối. Dù còn khuyết điểm, nhưng tôi vẫn thấy mình xinh đẹp. Khi diễn tả sự thật về mình, tôi như khơi dậy được sức sống từ sâu thẳm bên trong. Tôi thấy được gắn kết với cả bản ngã của mình và thế giới xung quanh.

Bất kể bạn làm gì, đừng kìm nén trái tim mình. Năng lực tình yêu có thể lớn hơn bạn tưởng tượng rất nhiều. Sự hấp dẫn là món quà dành cho bạn. Và khi bạn sẵn sàng đến với tình yêu, trở thành cô gái có sức hấp dẫn mãnh liệt, bạn là điều kỳ diệu chạm tới cả thế giới.

Tham khảo

Mời bạn ghé qua trang web:

Makeverymanwantyou.com/actionguide để có thêm nhiều thông tin.

Để biết thêm về những sản phẩm và chương trình của Marie, mời bạn tìm

tới trang marieforleo.com

[1] Present: trong tiếng Anh có cả hai nghĩa là hiện tại, thực tại và tặng phẩm.