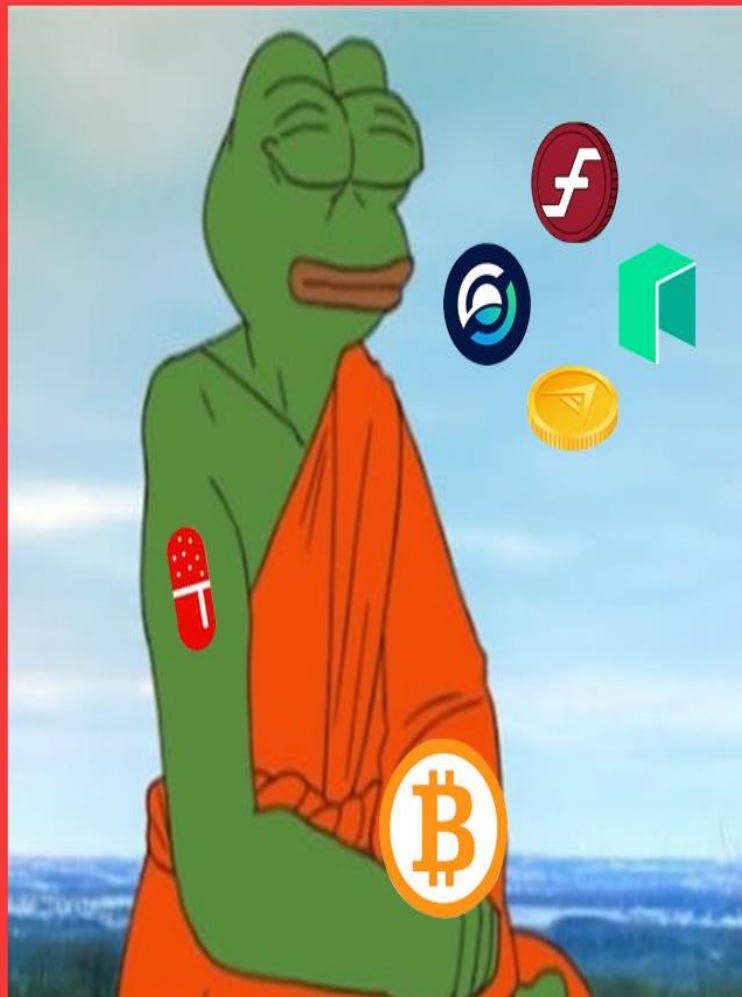


MONK MODE

Victor Pride



KEODAU.NET

Một vài nội dung khác mà KeoDau.net đã hoàn thành mà các bạn có thể quan tâm, tất cả đều miễn phí :

- Thoát Kiếp Trai Hèn (audiobook : <https://www.youtube.com/watch?v=Ux7V6VivSNE>)
- The Daily Stoic bản mới 2022 (sách nói : <https://chunghiakhacky.com>)
- 33 Bí Mật Chinh Phục Gái Đẹp
- Bộ 110GB Video Vietsub Giải Ngu Gái Gú Và Các Vấn Đề Xã Hội
- Lợi Thế Oxy: Thở Đúng Cách Để Sống Thọ Hơn Và Khỏe Mạnh Hơn
- Làm Giàu Không Cần May Mắn
- Full Bộ Training Của Wim Hof, Người Băng Cởi Trần Chinh Phục Đỉnh Everest.

Tải về tại : <https://keodau.net/sach> hoặc <https://icedrive.net/s/2fvZdTKqxp>

Theo dõi và ủng hộ KeoDau : <https://www.facebook.com/chunghiakhacky>

Trân Trọng !

MONK MODE: CON ĐƯỜNG DẪN ĐẾN ĐỈNH CAO VÀ CHÌA KHÓA CHO SỰ LÀM CHỦ BẢN THÂN

TÁC GIẢ: VICTOR PRIDE

NGƯỜI DỊCH: CHÉM HEO FROM KEODAU.NET

MUC LUC

LỜI MỞ ĐẦU

CHƯƠNG 1. NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN VỀ MONK MODE

CHƯƠNG 2. CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

CHƯƠNG 3. LÀM THẾ NÀO ĐỂ KIỂM SOÁT TÂM TRÍ

CHƯƠNG 4. TÁI KẾT NỐI VỚI TỰ NHIÊN

CHƯƠNG 5. LUYỆN TẬP CƠ BẢN CỦA MONK MODE

CHƯƠNG 6. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

CHƯƠNG 7. CÁC BÀI GIẢN CƠ VÀ TĂNG ĐỘ DỄ DAI

CHƯƠNG 8. THIỀN ĐỊNH

CHƯƠNG 9. BRAHMACHARAY-CON ĐƯỜNG TỐI THƯỢNG

CHƯƠNG 10. CHIẾN THẮNG CÁC CHỨNG NGHIỆN

CHƯƠNG 11. KHỞI ĐỘNG LẠI DOPAMINE

CHƯƠNG 12. TÁI KHỞI ĐỘNG CỰC MẠNH (TÙY CHỌN)

CHƯƠNG 13. TÓM TẮT LẠI TOÀN BỘ

KHUYẾN CÁO CỦA NGƯỜI DỊCH

Hãy đọc quyển sách này trên tinh thần tham khảo. Nếu bạn có vấn đề về sức khỏe, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi làm theo những chỉ dẫn về chế độ ăn trong quyển sách này. Người dịch không chịu bất kì trách nhiệm nào với sức khỏe của bạn! ~sui

!cúck10luckyusers

LỜI MỞ ĐẦU

Một người đàn ông đang leo ngọn núi Everest.

Anh đã dành cả đời để chuẩn bị cho khoảnh khắc này.

Anh ta đã hi sinh mọi thứ chỉ để leo lên đỉnh núi.

Anh phải chịu đựng điều kiện thời tiết rất khắc nghiệt trên ngọn núi – dường như anh ta từ chối những thú vui trong cuộc sống của mình.

Trên ngọn núi vĩ đại này, anh ta cảm thấy không thoải mái, không gia đình, không bạn gái cạnh bên, cũng chẳng có những người bạn, và cả ly latte yêu thích cùng với màn hình TV.

Leo trên ngọn núi hiểm trở và khắc nghiệt này là việc không một người bình thường nào muốn trải qua.

Anh ta rời xa tất cả những sự tiện nghi thoải mái chỉ để được leo trên ngọn núi này.

Nhưng liệu có thật là anh ta từ chối bất cứ điều gì không?

Hay...

Anh ta đang làm một điều gì đó có khả năng xảy ra?

Leo lên đỉnh núi vĩ đại nhất thế giới là một việc mà không người bình thường nào có thể hình dung được.

Chúng ta đang tự hài lòng với những thứ phù du – điện thoại xịn, xe sang, đồ ăn vặt nhiều đường, một vị trí nào đó trong cộng đồng.

Khi những người bình thường nhìn thấy người đàn ông chuẩn bị để leo những ngọn núi vĩ đại nhất, thứ mà những người này thấy được chỉ là sự chối bỏ bản thân của người đàn ông này.

Họ không thể hiểu được tại sao bạn lại từ chối bản thân khỏi những thú vui nhất thời.

Đối với họ, việc tạm hoãn sự hưởng thụ là một khái niệm quái gở. Việc từ chối đối với họ là một trò hề kinh khủng.

Nhưng điều mà họ không nhìn ra được là việc từ chối đã cho người đàn ông một con đường đi tới đỉnh cao.

Họ không thấy được rằng đó không đơn thuần chỉ là sự từ chối.

Đó là sự hi sinh.

Người đàn ông hi sinh một thứ để đạt được thứ khác.

Bất cứ người nào muốn tạo nên sự vĩ đại đều phải từ chối bản thân khỏi những thú vui nhỏ nhất.

Lí do mà bạn từ chối bản thân là vì bạn muốn tạo nên một thứ gì đó.

Để tạo nên một điều gì đó, để được bước đi trên con đường tối thượng, bạn phải tách sự chú ý của bạn thân khỏi những thứ phù phiếm mà những người khác cho là có giá trị.

Khái niệm về sự hi sinh là thứ được nhiều tôn giáo lớn trong quá khứ nhắc đến.

Nhưng những người thời hiện đại đã hiểu sai về nó.

Khi chúng ta nghe về “hi sinh”, chúng ta lại hình dung về việc hiến tế một con gà cho Thần Mặt Trời để cầu mưa, sau đó những người thổ dân sẽ nhảy múa để cầu mưa.

Đó không phải là sự hi sinh.

Hi sinh là hành động từ bỏ một thứ để nhận lại được thứ khác.

Tại Thái Lan, người ta có thể hi sinh một thức uống giải khát cho một vị thần bản địa để cầu may hay xoa dịu vị thần.

Người leo núi sẽ hi sinh những thú vui nhỏ nhất để có thể chuẩn bị để đạt đến đỉnh cao và leo ngọn núi cao nhất.

Cuối cùng khi anh ta lên được đến đỉnh núi, bạn đoán xem anh ta nghĩ gì?

Liệu rằng anh ta có nghĩ rằng...

“Ước gì bây giờ tôi có điện thoại, được uống latte, được chạy xe, được nghe radio, ước gì tôi được làm tình với Becky, ước gì có vài bộ phim khiêu dâm để xem nhí, ước gì được ăn fastfood vào lúc này..”

Hay anh ta nghĩ rằng...

“Tôi làm được rồi, cuối cùng tôi cũng thành công. Những hi sinh trước giờ đều xứng đáng. Tôi đang ở nơi cao nhất, đây đích thực là nơi tôi thuộc về.”

Có thể anh ta sẽ bật khóc vì hạnh phúc.

Có thể anh ta sẽ mỉm cười đắm chìm trong hạnh phúc tột cùng.

Có thể anh ta sẽ không nghĩ gì cả, vì tâm lý của anh rất vững vàng.

Nhưng có một điều tôi chắc chắn rằng anh ta sẽ không bao giờ nghĩ đến: hối hận.

Khi bạn đã quyết định theo đuổi con đường tối thượng của riêng mình, bạn sẽ không hề hối hận khi phải hi sinh một vài thú vui phù phiếm.

Chúa trời và các vị thần muốn bạn phải hi sinh những điều phù phiếm, để rồi họ trả lại bạn sự tối thượng.

Tự hỏi bản thân một câu hỏi đi.

Điều gì quan trọng hơn?

Thú vui phù phiếm hôm nay

Hay...

Đạt được đỉnh cao vào ngày mai.

Nếu bạn chọn đỉnh cao, chào mừng bạn đến với Monk Mode.

Monk Mode sẽ là kim chỉ nam cho việc làm chủ bản thân và con đường đi đến đỉnh cao.

Nếu bạn theo sát những chỉ dẫn của Monk Mode, bạn có thể mong đợi rằng mình sẽ chạm đến đỉnh núi của thành công trong tương lai.

CHƯƠNG 1. NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN VỀ MONK MODE

Đã bao nhiêu lần bạn ước rằng bạn đạt được một mục tiêu, để rồi một thứ gì đó cứ ngăn cản bạn?

Bao nhiêu lần bạn bùng bùng nhiệt huyết để đạt được mục tiêu, và rồi bạn xem porn rồi mất đi động lực?

Bao nhiêu lần bạn muốn làm một dự án lớn, để rồi bạn ăn món nhiều đường/dầu mỡ như McDonalds và trở nên mệt mỏi để bắt đầu?

Bao nhiêu lần bạn muốn trở thành doanh nhân, và rồi lại bỏ ra ngoài uống bia cùng lũ bạn?

Chắc chắn là rất nhiều lần.

Cứ như mỗi lần bạn cố đạt được điều gì đó thì sẽ có chướng ngại vật ngáng đường bạn nhỉ?

Cứ như những thú vui ngắn hạn luôn xen vào mục tiêu dài hạn của bạn?

Mỗi lần bạn muốn đạt được điều gì đó, bạn lại thèm muốn thú vui này hay cuộc vui nọ.

Và rồi khi bạn nuông chiều bản thân mình, những ý chí và thành tựu mà bạn mong muốn trước đó cũng biến mất.

Tại sao lại như thế?

Những việc này xảy ra bởi vì bạn đã quá quen với lượng dopamine mà những thú vui phù phiếm mang lại.

Nhưng những thú vui này không hề tạo ra lợi ích về lâu dài cho bạn đúng không?

Thực tế, mỗi lần bạn lao vào những thú vui phù phiếm ngắn hạn và phê pha với thứ dopamine rẻ tiền đó, bạn sẽ cảm thấy cực kì tồi tệ ngay sau đó.

Sau mỗi lần thỏa mãn bản thân với thức ăn rác, chất gây nghiện, rượu bia, và những ám ảnh về tình dục, bạn sẽ cảm thấy rất mệt mỏi, kiệt quệ, u mê và chán nản.

Ý chí để đạt được mục tiêu sẽ biến mất khi bạn đắm chìm với những thú vui phù phiếm. Cuối cùng những thú vui này cũng chỉ cho bạn những nỗi đau tương tự mà thôi.

Kể cả khi bạn muốn từ bỏ chúng, thì sự mất tập trung sẽ lại réo gọi tên bạn để một lần nữa bạn lại sa ngã.

Chẳng phải rằng sẽ tốt hơn nếu bạn tống khứ những thứ gây sao lãng đó để có thể tập trung theo đuổi mục tiêu tối thượng hay sao?

Tin vui dành cho bạn đây...

Monk Mode có thể tiêu diệt toàn bộ sự mất tập trung – thứ khiến bạn không thể với tới đỉnh cao.

Với Monk Mode, đỉnh cao sẽ nằm trong tầm với của bạn.

Nhưng nó chỉ xảy ra nếu bạn theo sát kế hoạch.

Kế hoạch được đề ra là tổng khứ những thứ gây mất tập trung một cách tàn nhẫn trong vòng 30 ngày.

Những thứ gây mất tập trung khiến bạn vượt mất mục tiêu là gì?

Nghiện porn, thủ dâm, nghiện sex, nghiện thức ăn và những thứ phù phiếm làm bạn thích thú nhất thời nhưng hối hận về sau này.

Chính bởi vì những sự nghiện này đã khiến tinh thần của bạn trở nên mù mịt, mọi việc trở nên khó khăn để hoàn thành và thường khiến bạn bỏ cuộc.

Monk Mode được thiết kế cho việc loại bỏ những chứng nghiện kinh tởm và giúp tinh thần của bạn trở nên sáng suốt hơn.

Mục tiêu của Monk Mode là giúp bạn đạt được đỉnh cao.

CHƯƠNG 2. CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

Vậy mục tiêu tối thượng là gì?

Không một ai có thể trả lời ngoại trừ chính bạn.

Bạn có muốn leo một ngọn núi? Hay tạo ra một trang blog nổi tiếng như Victor Pride? Viết một quyển sách kinh điển như Lão Tử? Có một kênh YouTube nổi tiếng như PewDiePie? Hay trở thành một diễn thuyết gia như Tony Robbins?

Bạn đặt ra mục tiêu, và Monk Mode sẽ dẫn bạn đến chúng.

Muhammad Ali, Michael Jordan, Tony Robbins, Gandhi, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Mary Kay đều đã đạt đến đỉnh cao.

Lĩnh vực, mục tiêu nào không quan trọng. Quan trọng là mục tiêu đó đối với bạn như thế nào.

Monk Mode là một công thức thần kỳ cho phép bạn đạt được những thứ mà bạn chưa từng nghĩ rằng sẽ chạm đến.

Dù nó có là việc luyện tập cho một cuộc thi, xây dựng công việc kinh doanh online hay làm việc để cải thiện kỹ năng và kiến thức...

Monk Mode đều có thể giúp bạn.

Vậy Monk Mode chính xác là gì?

Monk Mode là khoảng thời gian riêng tư bạn dành cho bản thân để chú tâm vào việc đạt được mục tiêu.

Mục tiêu như thế nào? Không quan trọng! Mục tiêu đó là của riêng bạn.

Nhưng có một điều kiện tiên quyết luôn được yêu cầu để đạt được mục tiêu: **Sự tập trung tuyệt đối.**

Monk Mode sẽ dành cho bạn một khoảng thời gian mà bạn cần để tập trung hoàn toàn vào mục tiêu của mình.

Monk Mode có phải là một chương trình tôn giáo không?

Có và không.

Từ “monk” (tu sĩ) hiển nhiên là bao hàm đến tôn giáo rồi, nhưng chương trình

Monk Mode không có tính tôn giáo nào cả.

Monk Mode được tạo ra để giúp bạn đạt được năng suất đỉnh cao, sự sáng suốt tột độ và năng lượng thể chất tốt nhất.

Trong quá trình này, nó trở thành một hành trình thiêng liêng.

Bạn sẽ chóng nhận ra rằng nếu bạn theo sát từng bước, bạn sẽ trở nên kết nối hơn với tự nhiên, thượng đế và thế giới mà chúng ta không thể nhìn thấy được.

Cuối cùng khi bạn đã chạm đến đỉnh cao, bạn có thể tìm được hạnh phúc.

“Nhưng mà tu sĩ không làm như thế này hay như thế kia...”

Nhiều phương thức trong Monk Mode được dựa trên những gì mà các tu sĩ thật làm, nhưng cũng có nhiều thứ không phải.

Thực tế những thứ mà các tu sĩ làm hay không làm cũng không liên quan gì tới mục tiêu của chúng ta.

Chúng ta ở đây để làm những việc có tác dụng, mở rộng nó và loại bỏ những thứ ngáng đường.

Monk Mode nghe có vẻ như là một các tuyệt vời để tạo nên thế giới hòa bình, nhưng thực tế thì Monk Mode là cách tàn nhẫn để chúng ta có thể đạt được mục tiêu.

Và một lần nữa, không quan trọng mục tiêu của bạn là gì.

Mục tiêu của bạn có thể là hòa bình thế giới và đoàn kết, mục tiêu của bạn cũng có thể là quyền lực cá nhân hay báo thù.

Mục tiêu là của bạn và chỉ riêng bạn. Còn Monk Mode là cách để bạn đạt được chúng.

Chúng ta ở đây để làm những gì thật sự có ích.

Chúng ta không ở đây để làm những thứ có thể có tác dụng trong một thế giới hoàn hảo. Monk Mode là thứ có tác dụng trong thế giới này.

Bất cứ sự tương đồng nào giữa Monk Mode với các tu sĩ Phật Giáo hay Thiên Chúa Giáo đều là sự trùng hợp thuần túy.

Chúng ta chỉ mượn của họ từ “Monk” (tu sĩ) mà thôi.

Vậy tại sao chương trình này lại lấy tên là Monk Mode?

Khi bạn nhắc đến một tu sĩ, bạn sẽ nghĩ đến một người sống cô độc.

Những người bên ngoài không thể hiểu được sự cô độc, nhưng việc này là vì một lí do tốt.

Nhiều người ngoài kia sống vì niềm vui, và cũng thật vui khi được ở bên những người khác.

Nhưng để tạo nên điều vĩ đại, thứ chúng ta cần có là sự cô độc.

Beethoven, Mozart, Tesla và Michelangelo đều yêu cầu được một mình để tạo ra những thành phẩm của thiên tài.

Những điều vĩ đại không thể được tạo ra cùng với sự xao nhãng. Monk Mode xóa bỏ hết những sự xao nhãng trong một khoảng thời gian nhất định để bạn hướng đến mục tiêu tối thượng của mình.

Điều mà nhiều người không hiểu được đó là sự cô độc rất ích kỷ.

Cô độc là ước muốn ích kỷ trong việc làm việc để đạt được mục tiêu một cách không bị gián đoạn.

Khi bạn không ích kỷ với thời gian mà mình có, bạn sẽ không bao giờ thật sự tận dụng được thời gian bạn cần để đạt được mục tiêu.

Để mọi thứ được hoàn thành, chúng ta cần sự cô độc.

Bạn cần phải phát triển bạn thân mình mà không có sự ảnh hưởng liên tục từ người nhà, bạn bè và những người xung quanh bạn.

Bạn cần phải tự làm việc, và điều này cần thời gian.

Điều này không có nghĩa là bạn phải luôn ở một mình, mà có nghĩa là bạn nên dành thời gian cho những chiến thuật mà Monk Mode truyền đạt và không dành thời gian cho những thứ ngoài lề làm ảnh hưởng đến việc đạt được mục tiêu.

Từ Julius Jelova ta học được rằng:

“Cô độc không nên là một gánh nặng hay một điều gì đó mà chúng ta phải chịu đựng, hay là một việc phải làm một cách ép buộc, là một nơi nướng nấu buộc phải trú vào bởi hoàn cảnh. Cô độc được gọi là sự sáng suốt. Người đang cô đơn sẽ nhận ra rằng anh ta đang hạnh phúc”

Sự cô độc sẽ mang lại rất nhiều lợi ích nếu bạn hiểu rõ tâm trí của mình và sử dụng sự cô độc có mục đích.

Moses, Prophet Muhammad, và Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đều theo đuổi sự cô độc với sự thích thú.

Moses nhận được những lời răn trên một ngọn núi tách biệt tại Sinai Peninsula.

Prophet Muhammad nhận được thông điệp của thiên sứ Gabriel khi ông ta đang ở trong một hang động.

Đức Phật giác ngộ bằng cách thiền định trong sự tách biệt.

Monk Mode kéo dài bao lâu?

Monk Mode không phải là một cuộc chạy đua vội vàng.

Bạn không thể đẩy nhanh các bước.

Nếu bạn cố để đốt cháy giai đoạn, điều duy nhất xảy ra là bạn chỉ tự cản trở quá trình tiến bộ của mình mà thôi, và bạn sẽ tốn nhiều thời gian hơn.

Cố gắng đốt cháy giai đoạn chỉ khiến bạn hoàn thành chương trình chậm hơn (hoặc không bao giờ hoàn thành).

Đừng vội vã, hãy kiên nhẫn. Vào đúng thời điểm thích hợp, bạn sẽ hiểu được sức mạnh của Monk Mode.

Hãy cho bản thân 30 ngày.

Nếu bạn muốn lâu hơn vẫn không sao.

Nhưng ít hơn 30 ngày thì chẳng đạt được gì ngoài việc tốn thời gian vô ích.

Monk Mode không phải là 30 ngày thông thường, mà là 30 ngày với sự tập trung tuyệt đối. Việc bạn tuân theo kế hoạch là rất quan trọng.

Nếu bạn không tuân theo, đừng mong đợi gì về những kết quả mà tôi đã miêu tả.

Những kết quả mà tôi đã miêu tả thật sự đã được nói giảm đi rất nhiều so với sự thật của nó.

Vậy những kết quả thực sự của Monk Mode là gì?

Thay đổi cuộc đời.

Cảm thấy hạnh phúc.

Trở nên năng suất hơn.

Monk Mode không được tạo ra dành cho việc tốt hay xấu.

Monk Mode được tạo ra để khai sáng bạn, giúp bạn nhìn nhận vào thực tế và đánh thức tâm hồn bạn để đạt được những thành tựu.

Monk Mode là con đường dẫn tới đỉnh cao.

Monk Mode có thể đánh thức tâm hồn và nhiệt huyết của bạn.

Monk Mode cho bạn thấy bạn thực sự là ai.

Monk Mode mở cho bạn cái nhìn thật sự về bản chất của bạn.

Monk Mode giúp bạn trở thành con người thật của chính mình.

Tóm lại, Monk Mode là một phép màu.

Và để tạo ra phép màu, trước tiên bạn phải kiểm soát được tâm trí.

CHƯƠNG 3. LÀM THẾ NÀO ĐỂ KIỂM SOÁT TÂM TRÍ

Bạn đã bao giờ thắc mắc rằng tại sao mỗi lần bạn đến cửa hiệu tạp hóa, bạn thấy mọi người dường như đã được "lập trình sẵn" không?

Cứ như thể tâm trí của họ không ở đó vậy.

Họ làm những việc có hại cho bản thân, và chẳng bao giờ làm việc có ích cho chính họ. Họ cũng chẳng ý thức được việc này.

Bạn có thể thấy được những người thừa cân trầm trọng đang lấp đầy giỏ mua hàng của mình với những thứ đồ ăn được chế biến từ nhà máy.

Những thứ họ ăn thật sự chả có tí dinh dưỡng nào cả, nhưng họ vẫn mua chúng bởi vì trên bao bì có ghi "không chất béo".

Bao bì ghi như vậy, nhưng cơ thể của họ phản ánh điều ngược lại.

Thật không thể hiểu nổi tại sao lại có người mù quáng ăn những thứ thực phẩm chế biến sẵn chỉ vì nó quảng cáo là "không chất béo", nhưng thực tế thì họ đang nạp là một đồng chất béo có hại vào trong cơ thể.

Để tôi nói cho bạn biết tại sao nhé.

Kiểm soát tâm trí là có thật đấy.

Những người bạn thấy trong siêu thị đang mua một đồng thứ thực phẩm rác đang bị tâm trí của họ kiểm soát.

Cụ thể hơn, họ không điều khiển được tâm trí của họ.

Nếu bạn không kiểm soát tâm trí của chính mình, thì người khác sẽ làm điều đó.

Những chương trình truyền thông quảng cáo trên TV đã rất thành công trong việc kiểm soát tâm trí người dân ở Hoa Kỳ.

Khi bạn đến các quốc gia khác và tiếp xúc với con người ở đó, bạn có thể nhận ra rằng tại đây đang bị thiếu đi những chương trình quảng cáo.

Nhưng...

Rất nhiều quốc gia cũng đang dần chịu chung số phận với Hoa Kỳ, bị những quảng cáo tuyên truyền nhồi sọ và thao túng thành những con zombie.

Vậy làm thế nào để kiểm soát được tâm trí?

Dễ hiểu thôi.

Bạn yêu cầu bạn làm việc gì đó, và bạn nghe theo.

Vậy họ yêu cầu như thế nào?

Động não lên! Họ không hề che giấu nó đâu, câu trả lời ở ngay trước mắt bạn.

Trong quá khứ nó gọi là tuyên truyền, hiện giờ nó đã có một cái tên khác.

"Quảng cáo"

Quảng cáo tồn tại cho một lí do duy nhất: khiến bạn phải mua thứ gì đó cho dù bạn thật sự không cần.

Giới chủ cả và người nắm cổ phần của các nhà máy có một câu hỏi nan giải:

"Làm thế nào để khiến mọi người mua thứ họ không cần? Làm thế nào để khiến lũ cừu mua những thứ vô dụng? Làm thế nào để chúng bỏ tiền ra mua những thứ đang dần giết chúng?"

Và rồi họ tìm ra được câu trả lời.

Những tràng dài chiến dịch quảng cáo bất tận.

Thử đi khắp nước Mỹ xem, ở đâu cũng có các loại quảng cáo khác nhau.

Vậy những thứ quảng cáo chết tiệt này thật sự làm gì?

Chúng ra lệnh cho bạn phải làm gì.

Và nó thật sự có tác dụng đấy.

Hãy đến bất kì một cửa hàng nào đó và quan sát xem. Bạn sẽ thấy hàng tá người không ý thức được họ đang làm gì, họ chỉ biết mình muốn mua thứ này, cần mua thứ nọ.

Khi đã bắt đầu chương trình Monk Mode, bạn buộc phải giành lại quyền kiểm soát tâm trí của mình.

Trong 30 ngày tiếp theo, bạn không được phép xem bất cứ chương trình TV nào, không được tiêu thụ bất cứ sản phẩm truyền thông đại chúng nào cả.

Truyền thông đại chúng tồn tại với một nhiệm vụ duy nhất: khiến bạn làm những việc bất thường.

Bạn phải học cách để trở lại bình thường và kết nối với linh hồn của chính bạn.

Điều này không thể làm được nếu bạn cứ để truyền thông đại chúng thao túng tâm trí.

Bạn ở đây để học cách kiểm soát tâm trí.

Tâm trí của bạn sẽ là một thứ vũ khí lợi hại nếu bạn biết cách sử dụng nó.

Trong 30 ngày tiếp theo, bạn sẽ học cách sử dụng tâm trí của bản thân.

Khi bạn tránh xa porn, truyền thông đại chúng, các thể loại quảng cáo và chương trình TV, khi bạn ngừng ăn thức ăn chế biến sẵn, khi bạn tập luyện cho tâm trí của mình mỗi ngày 3 lần thông qua thiền định, giãn cơ 3 lần mỗi ngày, tự chuẩn bị bữa ăn và cầu nguyện trước khi ăn chúng. Chỉ khi đó tâm trí của bạn mới thật sự thức tỉnh.

Bạn sẽ kiểm soát được tâm trí của mình, thay vì trở thành nạn nhân tự nguyện bị tâm trí kiểm soát.

Monk Mode sẽ giúp tâm trí và tâm hồn của bạn thức tỉnh.

Không cần những thứ ngoài lề khác để hỗ trợ.

Để có thể tăng khả năng kiểm soát - việc cần làm là loại bỏ những tác nhân gây hại.

Không TV, không porn, không thủ dâm, không ăn vặt, không ăn thức ăn mua ở ngoài, không sử dụng bất kì dạng chất kích thích nào, không đồ uống có cồn, không hút thuốc, tránh xa những nguồn dopamine từ các tác nhân khác nhau. Và nếu có thể: không làm tình và không suy nghĩ về tình dục.

Trong vòng 30 ngày.

Nếu bạn làm được, tâm trí của bạn sẽ được thức tỉnh và sống, có lẽ là lần đầu tiên trong đời.

Bạn sẽ đánh thức được thứ linh hồn thuở nhỏ bạn từng có.

Và bạn sẽ học được một thứ công cụ rất quan trọng trong 30 ngày này.

Bạn sẽ được học cách làm thế nào để kiểm soát được suy nghĩ.

Và sẽ có một bài kiểm tra.

Một nguyên lý trong chương trình Monk Mode đó là thực hành Brahmachaya.

Brahmachaya thường bị hiểu lầm là việc độc thân, nhưng thật ra nó còn nhiều hơn thế.

Nó là việc bạn hi sinh những thú vui phù phiếm ở hiện tại, để rồi có thể đạt được thứ khác vĩ đại hơn về sau này.

Để đạt được đỉnh cao, bạn cần có sự kiểm soát tâm trí vô cùng lớn.

Như một thầy tu thực thụ, bạn phải giữ bản thân cô độc trong vòng 30 ngày.

Nhưng thể xác thôi thì chưa đủ, nếu tâm trí của bạn cứ trong trạng thái thèm khát, bạn sẽ không đạt được điều gì cả.

Bạn phải luyện tập để loại bỏ những ham muốn khỏi tâm trí.

Khi bạn có bất kì ham muốn nào, hãy kiểm soát tâm trí để loại bỏ chúng và nghĩ về thứ khác.

Sức mạnh ý nghĩ nằm ở bên trong bạn, bạn không phải là nạn nhân của nó.

Bạn là người tạo ra những ý nghĩ của chính bạn. Và khi những ý nghĩ không được phép xuất hiện (ví dụ như những ham muốn) mon men xâm chiếm tâm trí của bạn.

Bạn phải hướng tâm trí bạn đến chủ đề khác.

Đây chính là kiểm soát tâm trí thật sự.

Kiểm soát được tâm trí. Kiểm soát được ý nghĩ.

Với Monk Mode, bạn sẽ là người kiểm soát tâm trí của chính bạn.

Khi bạn kiểm soát được tâm trí, bạn sẽ thoát ra được ma trận và sống trong một thế giới thật.

CHƯƠNG 4. TÁI KẾT NỐI VỚI TỰ NHIÊN

Khi tôi lái xe vòng quanh thành phố, tôi rất sửng sốt về cách mà chúng ta đang dần cắt giảm số lượng cây cối.

Cây cối bảo vệ chúng ta khỏi ánh nắng và các tác nhân khác.

Cây cối là một nguyên tố của thiên nhiên chúng ta.

Trước khi trở nên hiện đại hóa, con người chúng ta là những "kẻ ôm cây".

Lúc đó chúng ta tôn trọng cây cối cứ như tôn trọng chính tổ tiên của mình.

Nhưng vì một lí do nào đó, chúng ta lại chặt bỏ đi cây cối để có thể sống "nhân tạo" hơn.

Gần nơi tôi sống có một xóm rất tuyệt vời, tại đó họ vẫn giữ lại toàn bộ cây cối. Cứ như chúng ta đang lạc vào một khu rừng kì diệu vậy.

Mỗi lần lái xe vào khu này, bạn sẽ lập tức cảm thấy như đang được các bóng râm của cây bảo vệ.

Những áp lực trong cuộc sống thường nhật cứ thể biến mất, và bạn cảm thấy yên bình.

Mọi ngôi nhà khác đều đã chặt bỏ cây và sống ngoài trời mà không có sự bảo vệ khỏi các tác nhân.

"Xóm cây" này rất khác biệt, bạn có thể cảm nhận được sự an toàn mỗi khi đến đây.

Những anh chàng giao pizza rất thích khu này bởi vì họ luôn được boa hậu hĩnh mỗi khi giao hàng ở đây.

Không giống như những cư dân bình thường trong thành phố - những người luôn vội vã di chuyển từ A đến B để mua thêm đồ đạc, cư dân của khu xóm này rất vui vẻ và an yên.

Đó là nhờ vào cây cối.

Không có một khu nào tương tự như vậy trong thành phố này, những người khác vẫn đang chìm trong cuộc sống áp lực cơm áo gạo tiền.

Lái xe vào khu này cứ như được trở về quá khứ, không phải chỉ 50 năm đâu, mà cả nghìn hay thậm chí hàng triệu năm về trước.

Cứ như việc lái xe đến đây là để đến một thực tại khác vậy.

Tôi từng lái xe đến đây mỗi ngày, để cảm nhận sự ấm áp và rục rỡ ở đây.

Nhưng từ khi bắt đầu Monk Mode, tôi đã ngừng việc đến đây.

Tôi quên mất sự tồn tại của khu này, bởi vì tôi không cần đến nó nữa.

Tôi tìm được sự hạnh phúc tốt cùng với việc theo Monk Mode.

Monk Mode đã giúp tôi tái kết nối được với tự nhiên.

Tôi không cần tìm kiếm sự an yên từ bên ngoài nữa, mà nó đã có trong chính bản thân tôi.

Khi bạn không còn tự làm mù mịt giác quan của mình với dopamine và chất kích thích nữa, bạn sẽ dần kết nối hơn với thiên nhiên.

Bạn sẽ có thể nhìn thực tại với góc nhìn của một đứa trẻ.

Như Chúa Jesus từng nói "Con phải thuần khiết như một đứa trẻ để có thể đến được thiên đàng".

Sự sợ hãi trẻ con mà tôi cảm nhận được trong khu xóm đầy cây cối ấy.

Sự sợ hãi được tạo nên trong tôi khi tôi tuân theo quy trình được đặt ra dành cho bạn ở chương kế tiếp.

CHƯƠNG 5. LUYỆN TẬP CƠ BẢN CỦA MONK MODE

Bạn đã bao giờ chú ý đến sự tương đồng giữa các tu sĩ và người lính chưa?

Họ đều thức dậy khi trời còn chưa sáng, dành thời gian để hoàn thành các nhiệm vụ, phải cạo trọc (bạn không cần phải làm vậy), có tính kỷ luật rất cao, không có phụ nữ ở cạnh bên trong một khoảng thời gian dài.

Lịch trình của một tu sĩ cũng tương tự như của người lính.

Hãy quên những khẩu súng và bom đạn đi.

Vũ khí mạnh nhất của những người lính chính là tâm trí của họ.

Tâm trí cũng là thứ bạn phải rèn luyện rất nhiều trong Monk Mode.

Chúng ta cũng phải rèn luyện thân thể, nhưng tâm trí là ưu tiên hàng đầu.

Rèn luyện tâm trí đòi hỏi kỷ luật bản thân rất cao.

Để có được kỷ luật bản thân cao, bạn phải làm theo thời khóa biểu này, không có bất kỳ ngoại lệ nào cả.

LỊCH TRÌNH MONK MODE

Thức dậy vào 5h sáng

Phải tập thiền mỗi buổi sáng sau khi thức dậy

Tập cái bài stretch theo yêu cầu sau khi thiền

Sau đó dành hai tiếng để làm những việc cần thiết cho mục tiêu của bạn

Công việc hàng ngày bắt đầu vào lúc 6h30 sáng

Sau hai tiếng làm việc cật lực, bạn phải tập thể dục (9h sáng)

Sau khi tập xong thì bạn lại bắt đầu tập thiền (10h sáng)

Tiếp đó lại là hai tiếng làm việc hết mình (11h - 13h)

Sau 4 tiếng làm việc, bạn bắt đầu tập thiền vào buổi chiều

Sau đó bạn sẽ tập các bài stretch và mobility

Bữa ăn duy nhất trong ngày của bạn là vào buổi chiều, bạn không được phép ăn vào buổi sáng hay tối

Sau khi hoàn thành 4 tiếng làm việc, 2 lần tập stretch và thiền, bạn được phép dùng bữa

Hãy chuẩn bị thức ăn ở ngoài trời nếu có thể, cầu nguyện trước bữa ăn, ăn ở ngoài trời và không được dùng điện thoại, máy tính hay bất cứ thứ gì khi đang ăn, hãy tận hưởng bữa ăn trong thanh tịnh

Bạn có một tiếng để ăn (13h - 14h)

Hãy nghỉ ngơi trong vòng một tiếng để thức ăn được tiêu hóa (14h - 15h)

Tiến hành stretch lần nữa để máu huyết được lưu thông (15h30)

Sau đó tập trung vào công việc thêm 2 tiếng nữa (16h - 18h)

Tập thiền vào 19h

Đi ngủ vào 20h

Tuân theo lịch trình này thì bạn sẽ có cho bản thân 6 tiếng làm việc thật sự nghiêm túc.

Nghe qua thì không nhiều, nhưng nó nhiều hơn bạn tưởng đấy.

Nhiều người chỉ dành 20 phút mỗi ngày để làm việc thật sự, thậm chí là ít hơn.

Bạn sẽ vượt mặt 99.9% những người ngoài kia bằng việc dành 6 tiếng tập trung làm việc mỗi ngày.

Cơ thể bạn sẽ trở nên khỏe và linh hoạt hơn. Tâm trí của bạn sẽ trở nên sắc sảo hơn bạn nghĩ.

Nhưng bạn phải tuân theo chỉ dẫn ăn uống của Monk Mode, bữa ăn này không hề giống với các thầy tu tôn giáo nào.

Chế độ ăn kiêng của Monk Mode giúp bạn giàu sức sống hơn, trong khi chế độ ăn của các thầy tu bình thường sẽ dần làm họ yếu nhược đi.

Chế độ ăn của Monk Mode cho bạn thứ sức mạnh bạn cần để thành công.

CHƯƠNG 6. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

Cảnh báo: Những người gầy không nên làm theo chế độ ăn 1 bữa mỗi ngày, họ phải ăn đủ 3 bữa mỗi ngày. Chế độ 1 bữa ăn chỉ dành cho những người thừa cân và những người bình thường và khỏe mạnh.

Các thầy tu ăn 1 bữa mỗi ngày, và bạn cũng sẽ ăn như vậy.

Mỗi ngày bạn có 1 giờ để ăn vào lúc 13h, đó là bữa ăn duy nhất của bạn.

Ngoài khoảng thời gian này bạn không được phép ăn bất cứ thứ gì cả.

Tuy nhiên, có một khác biệt quan trọng giữa bạn và những thầy tu châu Á có chế độ ăn khắc khổ chỉ với cơm trắng và rau củ.

Con người cần một số vitamin và dinh dưỡng nhất định để có thể trạng hoạt động tốt nhất.

Bạn PHẢI có thể trạng hoạt động tốt nhất trong quá trình luyện tập Monk Mode và bạn không thể ăn thức ăn nghèo dinh dưỡng được.

Bạn sẽ không đời nào tìm ra được một tay võ sĩ chỉ ăn cơm trắng và rau củ để chuẩn bị cho trận đấu quan trọng nhất cuộc đời của hắn đâu.

Điều tương tự như vậy đối với một tay leo núi chuẩn bị cho ngọn núi Everest.

Người duy nhất chỉ ăn cơm trắng và rau củ là một người chỉ ngồi không và không làm bất cứ thứ gì cả.

Với chương trình Monk Mode, bạn sẽ làm hoàn toàn mọi thứ.

Và để có đủ năng lượng để đạt được đỉnh cao, bạn phải ăn như thể mạng sống của bạn phụ thuộc vào thứ bạn ăn.

Bạn phải ăn như thể bạn đang luyện tập cho một cuộc thi đỉnh cao, bởi vì bạn đang làm như vậy.

Để đạt được tới đỉnh cao, cơ thể và não con người cần cholesterol, chất béo bão hòa và các loại axit béo để đạt được thể trạng tốt nhất.

Carbonhydrates thật ra không quá cần thiết với cơ thể và não người.

Carbonhydrates được hấp thu dưới dạng đường đơn, và sẽ đi vào trong máu dưới dạng chất lỏng đặc sánh.

Vì vậy chế độ ăn được Monk Mode khuyến nghị là chế độ ăn hoàn toàn thịt.

Đây là những thứ mà tôi ăn khi thực hiện Monk Mode, và chúng cho tôi kết quả đáng kinh ngạc:

Thịt bò, Thịt xông khói, Bơ, Thịt cừu, Thịt dê, Phô mai, Muối và Tiêu đen

Cá nhân tôi không ăn các món có chứa carbonhydrates. Và tôi khá chắc chắn rằng việc này giúp cải thiện khả năng làm việc của tôi một cách đáng kể.

Không trái cây, rau củ, bánh mì, các loại hạt, bánh mì và mì ống. Các món ăn chứa carbonhydrates không được phép xuất hiện trong bữa ăn của tôi trong thời gian thực hiện Monk Mode.

Những lợi ích của chế độ ăn hoàn toàn thịt, không tinh bột:

Bạn sẽ nhận được tất cả các loại vitamin cần thiết như: vitamin A, B12, D3, E, K, Omega3 và các loại axit béo.

Với chế độ ăn hoàn toàn thịt, bạn sẽ nhận được những "viên gạch" để tạo nên cơ thể và bộ não: Cholesterol, Omega3 và các loại axit béo.

Tôi thật sự khuyến khích các bạn ăn theo chế độ này, nhưng cũng có những trường hợp không thể.

Nếu bạn muốn chế độ ăn có thực vật, hoặc bạn không thể theo chế độ ăn hoàn toàn thịt vì lí do kinh tế hay văn hóa, bạn vẫn có thể ăn theo cách của bạn, nhưng với một vài quy tắc.

Thức ăn rác và đậu nành không được phép xuất hiện trong bữa ăn.

Hãy chắc chắn rằng chế độ ăn của bạn có các chất béo bão hòa vì chất béo cho bạn sự tinh táo và sức mạnh.

Nếu bạn ăn cơm, hãy thêm bơ hoặc bơ sữa trâu (một loại bơ của Ấn Độ) vào. Nếu bạn nấu rau củ, hãy thêm bơ hoặc mỡ heo vào. Hãy thêm trứng vào bữa ăn nếu có thể.

Cholesterol và chất béo bão hòa thật sự rất quan trọng với bạn.

MỘT SỐ QUY TẮC CỦA BỮA ĂN

Hãy chuẩn bị bữa ăn của bạn ngoài trời nếu có thể.

Đề lại điện thoại và máy tính ở trong nhà.

Bạn sẽ chuẩn bị bữa ăn và ăn chúng ngoài trời, tận hưởng chúng một cách thanh tịnh và hòa mình với thiên nhiên.

Hãy cầu nguyện và biết ơn thức ăn trước khi ăn.

Hãy nghĩ về những con vật đã chết đi để bạn có được bữa ăn thịnh soạn, và hãy cảm ơn chúng.

Nếu bạn có theo tôn giáo, hãy cầu nguyện và tạ ơn đấng sáng tạo của bạn.

Nếu bạn không theo tôn giáo, hãy cầu nguyện và tạ ơn mẹ thiên nhiên vì đã ban cho bạn bữa ăn thịnh soạn.

Hãy tưởng tượng rằng những thứ bạn sắp ăn sẽ lấp đầy bạn với năng lượng, sức khỏe và sinh khí.

Với mỗi miếng thức ăn mà bạn ăn, hãy tưởng tượng rằng bạn đang dần mạnh lên, thanh thản hơn, thông minh hơn, khỏe mạnh và giàu có hơn.

Việc này rất quan trọng và không nên thực hiện một cách qua loa.

Khi bạn ăn thức ăn đã được cầu nguyện và biết ơn, bạn sẽ trở thành một con người được ban phước.

Người được ban phước là người sẽ đạt được những mục tiêu của họ, bất kể chúng là gì.

Chế độ ăn một bữa mỗi ngày có những tác động diệu kỳ đến cơ thể của bạn.

2 tuần đầu tiên sẽ rất khó khăn, nhưng sau đó bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc.

Khi bạn không ăn gì trong vòng 23 giờ mỗi ngày, cơ thể của bạn sẽ bước vào một trạng thái gọi là autogaphy.

Trạng thái này chỉ việc cơ thể tự ăn mất những tế bào có hại và tạo ra tế bào mới.

Đây là quá trình làm sạch cơ thể mà nhiều người chưa từng trải qua. Về cơ bản, bạn như được tái sinh một lần nữa.

Trong quá trình này, bạn sẽ thấy khỏe hơn bao giờ hết, bạn sẽ có những giấc mơ sáng suốt, bạn sẽ ngủ ngon hơn, bạn sẽ vui vẻ và hạnh phúc mỗi ngày, bạn sẽ thấy khỏe khoắn, nhẹ nhàng hơn. Đây là những cảm giác mà trước đây bạn chưa từng có. Nhịn ăn giúp triệt tiêu sự buồn chán, khiến bạn hạnh phúc hơn và đưa bạn đến gần hơn sự thật tối thượng.

Quá trình nhịn ăn 23 giờ một ngày khiến tôi cảm thấy bên trong mình có những sự biến hóa kỳ diệu, cảm giác như lúc tôi đang ở trong khu xóm đầy cây cối trước kia.

CẢNH BÁO: Nếu bạn quá gầy, bạn không được phép làm theo chỉ dẫn này. Bạn phải ăn đủ 3 bữa mỗi ngày và không được ăn vặt.

Nếu bạn bị thừa cân hay ở mức bình thường, bạn phải tuân theo yêu cầu một bữa mỗi ngày.

Bạn có thể trông đợi gì vào chế độ ăn này?

Ngày đầu tiên nhịn ăn...

Những giờ đầu tiên bạn sẽ phải trải qua những cảm giác đói bụng còn cào.

Hãy cố gắng, rồi chúng sẽ qua đi.

Khi những cảm giác khó chịu đã qua đi, bạn sẽ cảm thấy rất đặc biệt...

Yêu đời. Đầy năng lượng. Vui Sướng. Thanh thản.

Đó là những biểu hiện khá đặc biệt xảy ra với cơ thể và não khi bạn tiến hành nhịn ăn.

Cứ như thể cơ thể và não của bạn đang tự sửa chữa vậy.

Bạn sẽ trở nên có ý thức hơn về những gì đang xảy ra.

Bạn sẽ kết nối hơn với thế giới tự nhiên và giảm bớt sự chìm đắm trong thực tế ảo của điện thoại và máy tính.

Ngày thứ 2 cũng sẽ tương tự như vậy.

Cảm giác đói lại xuất hiện vào những giờ đầu tiên.

Nếu bạn kiên nhẫn chờ đợi những cảm giác đó qua đi, khoảng 30 phút đến 1 giờ.

Bạn sẽ cảm thấy tràn đầy năng lượng hơn bao giờ hết bằng việc nhịn ăn.

Cứ như một trò chơi vậy, mỗi ngày bạn sẽ cảm thấy đói và lại chờ nó qua đi.

Không được bỏ cuộc cho đến khi bạn ăn buổi chiều. Nếu bạn ăn đúng như những gì đã được hướng dẫn ở trên - một bữa ăn giàu chất béo bão hòa - bạn sẽ không cảm thấy đói trong suốt khoảng thời gian còn lại trong ngày.

Sau 7 đến 14 ngày thì cảm giác đói sẽ biến mất.

Có thể trong 2 tuần này bạn sẽ cảm thấy như bị tra tấn. Bạn phải chịu cảm giác đói bụng trong 2 tuần. Nhưng sau 2 tuần những cảm giác tồi tệ này sẽ biến mất.

Sau khoảng 7 đến 14 ngày, mọi chuyện sẽ ổn.

Bạn hi sinh một chuyện - nhịn ăn trong 7 đến 14 ngày - và bạn đạt được thứ khác.

Những thứ bạn đạt được là sự điềm tĩnh, tràn đầy năng lượng, sáng suốt, vui sướng và hạnh phúc.

Mọi tu sĩ đều biết cảm giác này.

Đó là lí do tại sao các tu sĩ thường chỉ ăn một bữa mỗi ngày và tiến hành nhịn ăn định kỳ.

Bạn sẽ tập luyện để giống như các tu sĩ, chỉ ăn một bữa mỗi ngày trong 30 ngày.

Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ bàn về tùy chọn Hard Reset, tùy chọn mà bạn có thể bắt đầu 2 ngày nhịn nước đầu tiên.

Hard Reset sẽ giúp bạn nhanh đạt được những lợi ích hơn, bằng cách làm nó trở nên khó hơn vào lúc đầu.

Luôn nhớ rằng, phải cho đi để được nhận lại.

Nếu tôi không thể ăn đủ thức ăn chỉ trong một bữa duy nhất thì sao?

Nếu bạn không thể ăn đủ lượng thức ăn trong một bữa, thì bạn có thể ăn hết số thức ăn của mình trong khoảng thời gian 4 giờ.

Tốt nhất nên ăn một bữa, nhưng nếu không thể ăn đủ calo trong một bữa thì hãy ăn nhiều hơn nhưng giữ tất cả lượng calo của bạn đã ăn trong khoảng thời gian 4 giờ.

Ví dụ: ăn trong khoảng thời gian 14h - 18h và sau đó dừng ăn.

Còn nước thì sao?

Cứ uống bất cứ khi nào bạn cảm thấy khát.

Không có hạn chế nào đối với nước cả, nhưng bạn chỉ nên uống khi cảm thấy khát.

Uống quá nhiều nước không đem lại lợi ích gì cả.

NHỮNG LỢI ÍCH TO LỚN KHI CHÚC PHÚC CHO THỨC ĂN CỦA BẠN

Có một cuốn sách tên là The Hidden Messages in Water (Những thông điệp ẩn trong nước).

Trong cuốn sách này, một nhà khoa học người Nhật Bản phát hiện ra rằng khi bạn nói chuyện một cách tử tế với nước, nó sẽ thay đổi hình dạng...

Nhà khoa học Nhật Bản Masaru Emoto cho thấy tầm ảnh hưởng của suy nghĩ, lời nói, cảm xúc của chúng ta đối với các phân tử nước có thể tác động tích cực tới Trái đất và sức khỏe của chúng ta như thế nào.

Sử dụng kỹ thuật chụp ảnh tốc độ cao, Tiên sĩ Masaru Emoto phát hiện ra rằng các tinh thể hình thành trong nước đóng băng cho thấy những thay đổi khi những suy nghĩ cụ thể, tập trung hướng về chúng.

Ông ta phát hiện ra rằng nước từ những con suối sạch và nước được tiếp xúc với những lời yêu thương sẽ cho thấy những bông tuyết rực rỡ, phức tạp và nhiều màu sắc.

Ngược lại, nước bị nhiễm bẩn hoặc nước tiếp xúc với những suy nghĩ tiêu cực sẽ cho thấy những bông tuyết với tạo hình không hoàn chỉnh, không đối xứng và có màu sắc buồn tẻ.

Ý nghĩa của nghiên cứu này tạo ra một nhận thức mới về cách chúng ta có thể tác động đến Trái đất và sức khỏe của chúng ta bằng cách sử dụng những suy nghĩ tích cực.

Trong quá khứ, tất cả mọi người đều biết đến sức mạnh của suy nghĩ tích cực đối với nước.

Nó được gọi là...

Nước thánh.

Ngày nay chúng ta đã dần quên lãng sức mạnh của sự tích cực tác động lên đồ ăn và nước uống của chúng ta.

Trong vòng 30 ngày, việc chúc phúc với thức ăn của bạn trước khi ăn là rất quan trọng.

Khi bạn chúc phúc, bạn truyền sự tích cực của bạn đến thức ăn bằng suy nghĩ và tâm trí.

Bạn có khả năng thay đổi các phân tử của nước và thức ăn của bạn bằng suy nghĩ. Trên thực tế, đây là cơ sở của mọi loại phép thuật - sử dụng suy nghĩ của bạn để thay đổi sự việc.

Khi bạn dành cho thức ăn của bạn những suy nghĩ tích cực, bạn sẽ thấy thức ăn ngon hơn và nó sẽ làm bạn khỏe mạnh hơn.

Đã bao giờ bạn để ý rằng đồ ăn nhà nấu luôn ngon hơn ngoài hàng quán không?

Đó là bởi vì khi thức ăn được nấu với tình cảm thì nó sẽ ngon hơn thức ăn được nấu ở các quán.

Người nấu bữa ăn cho bạn luôn muốn bạn có một bữa ăn ngon miệng.

Họ dành nhiều thời gian để chuẩn bị món ăn cho bạn.

Khi đang nấu, họ mừng rỡ ra được bạn sẽ vui và ăn ngon miệng như thế nào với món ăn này.

Thứ tình cảm này được chuyển hóa trực tiếp vào trong món ăn.

Vì thế khi bạn ăn món ăn nấu tại nhà bởi một người thân thương, nó luôn ngon tuyệt dù cho trình độ nấu của người đó có như thế nào.

Vì thế nhiều người đàn ông hạnh phúc với gia đình của mình thường nói rằng "Tôi không thể sống thiếu những món ăn của vợ tôi".

Họ nói như thế bởi vì đó là sự thật.

Câu nói đó thật ra có nghĩa là "Tôi không thể sống mà thiếu đi tình cảm của cô ấy".

Nếu đồ ăn của bạn được chuẩn bị bởi một ai khác, ồm thôi, hãy vẫn cứ dành những suy nghĩ tích cực và chúc phúc cho chúng.

Nếu món ăn được chính tay bạn nấu, hãy luôn luôn chúc phúc trước khi ăn.

Khi bạn làm vậy, bạn đã chuyển hóa món ăn từ bình thường sang tích cực.

Đừng bao giờ có những suy nghĩ tiêu cực trong khi bạn đang ăn. Những suy nghĩ tiêu cực sẽ tác động tiêu cực lên thức ăn, sức khỏe và tinh thần của bạn.

Hãy đem thức ăn ra ngoài.

Làm sạch tâm trí trước khi ăn.

Đừng đem theo điện thoại hay máy tính.

Ăn trong trạng thái cô độc và thanh tịnh.

Hãy biết ơn những con vật đã chết đi để bạn có được phần thịt mà bạn đang ăn.

Cảm ơn đấng tạo hóa vì đã ban cho bạn sự giàu có mà bạn đang hưởng thụ.

Và rồi hãy dùng bữa.

Với mỗi miếng thức ăn mà bạn đang nhai, hãy tưởng tượng đến sự giàu có về sức khỏe, ánh sáng và cuộc sống mà bạn đang có.

Khi đã xong bữa, hãy nói cảm ơn.

Chúc phúc cho bữa ăn dạy bạn cách sử dụng ý nghĩ tập trung của bạn để tác động và thay đổi thế giới thật xung quanh.

CHƯƠNG 7. CÁC BÀI TẬP GIÃN CƠ VÀ TĂNG TÍNH DẪO DAI

Các bài giãn cơ rất quan trọng và cần phải thực hiện vào mỗi buổi sáng.

Các bài giãn cơ sẽ giúp bạn thư giãn và chuẩn bị cho một ngày dài.

Giãn cơ giúp giúp giải phóng cơ thể và làm sạch tâm trí của bạn.

Một cơ thể co cứng có thể bị "gãy", nhưng một cơ thể dẻo dai có thể uốn cong theo chiều gió.

Việc tập giãn cơ rất quan trọng, vì nhiều khi thực hành Monk Mode đang làm việc trong ngành kinh doanh online và phải ngồi hàng giờ trước máy tính mỗi ngày.

Các bài giãn cơ sẽ giúp giảm thiểu tác hại của việc sử dụng điện thoại và máy tính.

(GHI CHÚ: Tôi khuyến khích bạn nên đứng để làm việc thường xuyên hơn. Việc đứng tốt cho cơ thể và não.)

CÁC BÀI GIÃN CƠ

Bạn sẽ thực hiện các bài giãn cơ này sau khi hành thiền xong vào buổi sáng.

Quy trình giãn cơ này mang tên Sun Salutations.

Quy trình này sẽ kéo giãn toàn bộ các phần của cơ thể bạn.

Đây là các tư thế tập luyện:



1. Đứng thẳng lưng. Chắp tay trước ngực trong tư thế cầu nguyện.

Tư thế này giúp thư giãn và làm dịu tâm trí của bạn.



2. Vươn cánh tay của bạn lên trên không, cao hết mức có thể.

Tư thế này kéo giãn phần ngực và bụng, đồng thời giúp đẩy cao năng lượng đi khắp cơ thể.



3. Gập người xuống và chạm vào mặt đất, nhưng hãy cố giữ thẳng đầu gối.

Tư thế này giúp massage nội tạng của bạn, cải thiện hệ tiêu hóa, tăng lưu thông máu lên não và kéo giãn cột sống.



4. Duỗi chân trái ra phía sau, chân phải đặt lên phía trước. Giãn cột sống.

Tư thế này kéo giãn phần cơ thắt lưng, cơ tứ đầu (đùi) và cột sống, kích thích các cơ quan nội tạng vùng bụng, và cải thiện sức mạnh tinh thần.



5. Đặt bàn chân và tay xuống mặt đất, đưa mông lên trời.

Tư thế này gia tăng sức mạnh cho tay và chân, kéo giãn bắp chân và cơ cột sống và làm giảm chứng giãn tĩnh mạch.



6. Đổi thành tư thế hít đất và giữ vững (Không thực hiện động tác hít đất).

Động tác này giúp cải thiện tư thế của bạn, tăng sức mạnh cơ lưng và cột sống, kéo giãn cơ vai và ngực.



7. Đặt đầu gối và cùi chỏ xuống mặt đất, đưa mông lên trời.

Tư thế này cải thiện phần ngực và tăng sức mạnh tay và chân.



8. Nằm sấp xuống và dùng tay đẩy phần thân trên lên, thân dưới vẫn nằm dưới mặt đất.

Tư thế này giảm căng phần lưng và cột sống, kích thích và làm giãn phần ngực và cơ quan nội tạng vùng bụng.



9. Lặp lại tư thế số 5. Đặt bàn chân và tay xuống mặt đất, đưa mông lên trời.

Tư thế này gia tăng sức mạnh cho tay và chân, kéo giãn bắp chân và cơ cột sống và làm giảm chứng giãn tĩnh mạch.



10. Lặp lại động tác số 4. Duỗi chân trái ra phía sau, chân phải đặt lên phía trước. Giãn cột sống.

Tư thế này kéo giãn phần cơ thắt lưng, cơ tứ đầu (đùi) và cột sống, kích thích các cơ quan nội tạng vùng bụng, và cải thiện sức mạnh tinh thần.



11. Lặp lại động tác số 3. Gập người xuống và chạm vào mặt đất, nhưng hãy cố giữ thẳng đầu gối.

Tư thế này giúp massage nội tạng của bạn, cải thiện hệ tiêu hóa, tăng lưu thông máu lên não và kéo giãn cột sống.



12. Lặp lại động tác số 2. Vươn cánh tay của bạn lên trên không, cao hết mức có thể.

Tư thế này kéo giãn phần ngực và bụng, đồng thời giúp đẩy cao năng lượng đi khắp cơ thể.



13. Lặp lại động tác số 1. Đứng thẳng lưng. Chắp tay trước ngực trong tư thế cầu nguyện.

Tư thế này giúp thư giãn và làm dịu tâm trí của bạn.

Lặp lại chuỗi bài tập này 3 lần vào mỗi buổi sáng, 3 lần mỗi buổi chiều, 3 lần mỗi buổi tối.

Các tư thế này đều rất đơn giản và có thể tìm thấy trên YouTube.

Vậy còn tập gym thì sao?

Bạn được phép tập thêm các bài tập khác.

Hãy tập gym nếu bạn thích.

Tập gym không cần thiết trong Monk Mode. Nhưng nếu được thì tốt.

Nếu bạn tập gym, hãy tập vào buổi chiều.

Buổi sáng là khoảng thời gian dành cho tập luyện tinh thần.

Buổi chiều là khoảng thời gian nào muốn nghỉ ngơi. Sẽ tốt nếu bạn tập gym vào khoảng thời gian này.

Tôi không khuyến khích bạn tập gym vào buổi tối vì nó có thể ảnh hưởng tiêu cực lên giấc ngủ của bạn và khiến bạn ngủ trễ hơn 20h.

CHƯƠNG 8. THIỀN ĐỊNH

Tôi từng sống nhiều năm ở Thái Lan.

Thái Lan là một đất nước mang đậm tính tâm linh và huyền bí.

Tại Thái Lan, mọi thứ đều gắn liền với phép thuật.

Mỗi ngôi nhà và các tòa nhà lớn đều có thổ địa.

Trên mọi góc phố tại Thái Lan, chúng ta có thể dễ dàng nhìn thấy các miếu thờ và các biểu tượng thờ cúng tâm linh.

Những người thuộc mọi tầng lớp xã hội: doanh nhân, người bán hàng rong và tầng lớp trung lưu đều dừng lại tại các miếu để cầu nguyện và chúc phúc, và dâng các món ăn như lễ vật để tạ ơn hoặc cầu xin phù hộ.

Những việc này là để xoa dịu hoặc cầu xin sự ban ơn từ các vị thần và vong linh.

Mục đích của những việc này là để nhận được "boon", có nghĩa là sự phù hộ hay phước lành đến với tất cả mọi người.

Người Thái thường theo đạo Phật, nhưng nếu bạn tìm hiểu kỹ thì sẽ biết rằng họ vẫn thực hành phép thuật.

Tại miền Bắc của Thái Lan, các thầy pháp thường được gọi là "ajarns".

Các ajarns tin rằng ai cũng phải trở thành một tu sĩ trước khi có thể đạt được các thuộc tính của phép thuật.

Vậy thuộc tính chính của phép thuật là gì?

Đó là sự tập trung.

Tập trung cao độ là thuộc tính chính của phép thuật.

Không có sự tập trung, bạn sẽ không làm được gì cả.

Đây là lý do tại sao các ajarns tại miền Bắc Thái Lan thường được yêu cầu đi tu trước khi học làm ajarns.

Sự tập trung này được học bằng cách dành hàng giờ mỗi ngày để luyện tập phương pháp thiền cường độ cao.

Phương pháp thiền này dạy họ cách chặn các ảnh hưởng bên ngoài và tập trung hoàn toàn vào tâm trí và sức mạnh bên trong.

Đó là sự tập trung cao độ và các thầy pháp dùng để tác động đến tự nhiên.

Các thầy pháp dùng sự tập trung để ban phước cho thức ăn của họ, từ đó họ đạt được sức khỏe tuyệt vời.

Đó là sự tập trung mà các thầy pháp sử dụng để chữa lành bệnh tật.

Đó là sự tập trung mà các thầy pháp dùng để tạo nên tương lai.

Bạn sẽ học được sự tập trung này trong Monk Mode.

Giống như một tu sĩ đang luyện tập để trở thành thầy pháp, bạn sẽ hành thiền 3 lần mỗi ngày trong vòng 30 ngày.

BẠN SẼ HỌC CÁCH ĐỂ TẬP TRUNG.

Đây là cách...

Như một tu sĩ đang luyện tập, bạn sẽ hành thiền 3 giờ mỗi ngày.

Hãy quên hết mọi khái niệm và kiến thức về thiền định mà trước giờ bạn đọc được đi.

Bạn sẽ thiền theo một cách cụ thể.

Mục tiêu của việc thiền là để đánh thức tâm trí của bạn với sức mạnh sáng tạo của nó.

Ngày nay chúng ta đang bị ngu dần đi vì chúng nghiện điện thoại và internet.

Chúng ta không còn khả năng để suy nghĩ, tập trung và tưởng tượng nữa.

Vì vậy, trí tưởng tượng phải được phát triển thông qua việc luyện tập thiền.

Trí tưởng tượng rất quan trọng, bởi vì không một mục tiêu nào có thể đạt được nếu bạn không lường tượng ra nó trước.

Không điều gì có thể được tạo ra nếu bạn không hình dung nó ở trong đầu trước.

Một thứ phải được tạo ra trong tâm trí trước khi nó được tạo ra ngoài đời thực.

Đây là lý do để chúng ta tập thiền. Chúng ta tập thiền để tạo ra tương lai ở trong tâm trí chúng ta.

Sau đó bạn sẽ dùng khoảng thời gian mà bạn thức để biến thứ tương lai trong tâm trí của bạn thành sự thật.

Nhà phát minh vĩ đại Nikola Tesla sẽ không làm được gì ngoài đời thực nếu ông ta không thể hình dung cả một phát minh hoàn chỉnh trong đầu trước.

Ông ta sẽ hình dung ra từng chi tiết của thiết bị trước khi đặt tay vào bút chì và vẽ ra bản thiết kế của chúng.

"Cách tôi làm thật sự rất khác biệt. Tôi thường không vội vã mà lao vào chế tạo thực tế trước.

Khi tôi có một ý tưởng mới, trước tiên tôi sẽ tạo ra nó trong trí tưởng tượng, rồi nâng cấp và thử vận hành nó trong tâm trí.

Khi mà tôi đã tưởng tượng ra được hết mọi thứ đối với phát minh của mình, mọi cải tiến khả thi có thể thực hiện và khi tôi thấy không còn bất cứ sai sót nào nữa, tôi mới bắt đầu thực hiện ngoài đời thực". - Nikola Tesla.

Đó là toàn bộ sự tập trung cần thiết để xây dựng bất cứ điều gì.

Thử tưởng tượng bạn đang leo núi mà không có sự tập trung cao độ xem. Oops, té gãy cổ ngay.

Để có được sự tập trung như một tu sĩ, hay trở thành nhà phát minh vĩ đại như Nikola Tesla, việc luyện tập tâm trí là rất quan trọng.

Và để vượt qua các chứng nghiện như nghiện phim khiêu dâm, điều quan trọng là phải phục hồi thùy trán vốn bị teo do nghiện phim khiêu dâm và các chứng nghiện sản xuất dopamine khác.

Tập thiền theo Monk Mode yêu cầu bạn luyện tập 3 lần mỗi ngày vào buổi sáng, chiều và tối.

Các buổi thiền sẽ hoàn toàn khác nhau.

THIỀN BUỔI SÁNG

Sau khi bạn thức dậy và vệ sinh cá nhân, hãy tìm một nơi mà bạn có thể thoải mái ngồi và được yên tĩnh một mình.

Ngồi như thế nào không quan trọng. Ngồi thiền theo kiểu kiết già hay không cũng được.

Ngồi trên ghế hay trên sàn cũng được.

Hãy giữ cho bản thân cảm thấy thoải mái.

Nhắm mắt lại.

Mục tiêu trong buổi thiền buổi sáng là để mọi suy nghĩ đến với tâm trí của bạn, nhưng bạn không được phản ứng lại với chúng.

Mục tiêu là học cách tách biệt.

Thứ tình cảm gắn bó bạn với mọi thứ là điều dẫn đến đau khổ.

Chúng ta muốn cắt đứt thứ tình cảm gắn bó này.

Không phải vì chúng ta muốn trở thành kẻ vô cảm hay tâm thần, mà vì chúng ta muốn luôn cảm thấy hạnh phúc từ bên trong.

Một người không thể trải nghiệm hạnh phúc nếu họ cứ phản ứng theo cảm xúc.

Hãy để những suy nghĩ đến rồi đi.

Dù cho chúng là gì đi nữa, hãy quan sát chúng trong tâm trí bạn, nghĩ về chúng, và để chúng đi khi chúng ra đi.

Dành sự chú ý cho chúng, nhưng không phản ứng lại với chúng.

Chúng ra sao thì là như vậy.

Bài tập này sẽ dạy cho bạn về bản thân.

Quan trọng hơn, nó dạy bạn cách để không phản ứng.

Bắt đầu với 10 phút mỗi buổi sáng trong tuần đầu tiên.

Và 15 phút ở tuần thứ 2.

20 phút ở tuần thứ 3 và hơn thế nữa.

Bạn sẽ sớm biết chính xác bạn phải thiền trong bao lâu.

Hãy có một cuốn sổ để ghi chép lại những suy nghĩ và ghi chú của bạn ngay sau khi thiền xong.

THIỀN BUỔI CHIỀU

Bạn sẽ bắt đầu bài tập thiền buổi chiều trước khi bạn ăn bữa duy nhất trong ngày. Mục tiêu của buổi thiền này là luyện tập cho sự tập trung và trí tưởng tượng của bạn.

Hãy lấy một vài thứ lặt vặt ra từ túi áo của bạn.

Chúng có thể là một ít tiền lẻ, một cây viết hay một cặp tai nghe.

Không quan trọng chúng là gì, chỉ cần lấy ra từ túi áo và đặt chúng trên bàn trước mặt bạn.

Nhìn kĩ chúng trong vòng 10 phút.

Cố gắng ghi nhớ từng chi tiết của những vật này.

Sau đó nhắm mắt và cố gắng hình dung những chi tiết của chúng.

Ban đầu bạn sẽ hầu như không nhớ được gì.

Nhưng dần dần tâm trí của bạn sẽ hình dung được những gì mà mắt bạn đã thấy.

Điều này sẽ giúp bạn cải thiện sức mạnh tập trung của mình.

Giờ hãy bắt đầu với một vật nhỏ, cây viết chẳng hạn, và bắt đầu bài tập bằng cách cố gắng hình dung nó trong tâm trí của bạn.

Khi bạn đã hình dung chính xác hình dạng của cây viết với từng chi tiết nhỏ, hãy bắt đầu luyện tập với một thứ khác, và rồi cứ tiếp tục như vậy.

Tích tiểu thành đại.

Trí tưởng tượng của bạn phải được xây dựng từng chút một.

Không thể nào vừa luyện tập mà đã dùng tháp Eiffel làm đối tượng được, hãy bắt đầu với cây viết rồi dần dần mới tăng độ khó lên.

Dành ra 20 phút mỗi buổi trưa cho bài luyện tập này.

Sau khi luyện tập xong, bạn được phép ăn bữa ăn duy nhất trong ngày.

Hãy luôn giữ cuốn sổ tay bên cạnh để ghi lại những suy nghĩ và ghi chú của bạn ngay khi vừa kết thúc bài tập.

THIÊN BUỔI TỐI

Với bài tập thiên buổi tối, chúng ta sẽ làm ngược lại với buổi sáng.

Trọng tâm của bài tập thiên buổi tối là không suy nghĩ gì cả.

Ngồi xuống tại một nơi thanh tịnh.

Không được phép có bất kì suy nghĩ nào.

Hãy đuổi tất cả suy nghĩ ra khỏi tâm trí.

Điều này sẽ không hề dễ tí nào.

Bạn sẽ sớm nhận ra bài tập này không phải là để thư giãn, mà là một bài thể dục cho tâm trí của bạn.

Sẽ không hề dễ để xóa đi tất cả suy nghĩ ra khỏi tâm trí của bạn, bạn cần phải chăm chỉ luyện tập.

Ban đầu bạn sẽ cảm thấy như không lúc nào mà tâm trí bạn dừng suy nghĩ cả.

Nhưng dần dần bạn sẽ có thể làm cho tâm trí tĩnh lặng được trong 5 giây, 10 giây, 15 giây, 1 phút và hơn thế nữa.

Để làm được cần thời gian và sự cố gắng (giống như mọi thứ trên đời này, cái gì càng đáng giá thì càng phải tốn công để đạt được).

Làm sạch mọi suy nghĩ khỏi tâm trí và trở nên vô lo vô nghĩ (mindless) sẽ giúp bạn dễ ngủ như một đứa bé.

Luyện tập 10 phút mỗi buổi tối trong tuần đầu tiên.

15 phút trong tuần thứ 2.

20 phút trong tuần thứ 3 và hơn thế nữa.

Dần bạn sẽ nắm được bạn phải thiền tối thiểu và tối đa bao lâu.

Bài tập thiền buổi tối này nhằm giúp bạn làm sạch tâm trí và ngủ ngon hơn.

TRAU DÒI SỰ TÁCH BIỆT

Một lợi ích lớn của việc tập thiền theo Monk Mode đó là giúp bạn tách biệt được với những cảm xúc.

Tách biệt bản thân khỏi sự phản ứng với những thứ xung quanh.

Bởi vì khi bạn phản ứng lại, bạn không còn trong thể chủ động nữa.

Để chạm được tới đỉnh cao, bạn phải luôn trong thể chủ động và không được bị động/phản ứng lại.

Tập thiền sẽ giúp bạn quan sát được những dòng suy nghĩ đến rồi đi, mà không cần phải phản ứng lại với chúng.

Điều này sẽ dạy bạn cách quan sát những "món quà" mà cuộc sống mang đến cho bạn nhưng không cần phản ứng hay phản ứng quá mức với chúng.

Quan sát khi chúng đến, đánh giá chúng và rồi đưa ra giải pháp với một phong thái hợp lý.

Sự ràng buộc với cảm xúc che mờ đi tâm trí của bạn và cướp đi khả năng giải quyết công việc một cách hiệu quả và bình tĩnh.

"Bạn sẽ phải tiếp tục chịu đau khổ nếu cứ phản ứng lại với mọi lời nói của kẻ khác. Sức mạnh thật sự là khi bạn ngồi xuống và quan sát mọi thứ bằng sự logic. Nếu bạn để những lời nói kiểm soát bạn, điều này đồng nghĩa với việc ai cũng có thể kiểm soát bạn. Hãy hít thở sâu và để mọi thứ trôi qua." - Lý Tiểu Long.

Bạn không thể cứu cả thế giới, nhưng bạn có thể cứu chính bản thân mình. Hãy tập trung vào bản thân. Đây chính là điều cốt lõi của Monk Mode.

CHƯƠNG 9. BRAHMACHARAY-CON ĐƯỜNG TỐI THƯỢNG

Còn nhớ gã đàn ông leo lên đỉnh ngọn núi cao nhất để đạt được đỉnh cao mà tôi từng nhắc đến ở chương đầu tiên không?

Bằng cách từ chối bản thân khỏi những lạc thú trần tục thường sẽ có kết cục đau đớn, anh ta đã tự ban cho mình sự tối thượng, một món quà tuyệt vời.

Đó không phải là từ chối bất cứ điều gì, đó là món quà bạn dành tặng cho chính mình.

Thực tế thì anh ta không từ chối bản thân bất cứ điều gì cả, mà anh ta cho bản thân mọi thứ.

Bạn từ chối những thứ phù du trên con đường đạt đến đỉnh cao, để rồi cuối cùng bạn thành công.

Hãy từ chối những thú vui không có mục đích và sử dụng chúng như nguyên liệu để bạn đạt được mục đích.

Lý do để bạn thực hành Monk Mode đến cùng là để có thể đứng được trên đỉnh cao và tự hào về những thành tựu của mình.

Trong mỗi người đàn ông và phụ nữ đều có một nguồn năng lượng vượt trội hơn thầy những năng lượng khác.

Nguồn năng lượng này có thể dùng để chinh phục thế giới, đạt được những thành tựu chưa từng nghĩ đến và cho bạn sự hạnh phúc tốt cùng.

Đó là năng lượng tình dục.

Nếu nguồn năng lượng này được sử dụng đúng cách, mọi thứ đều là khả thi và ngược lại.

Nguồn năng lượng này nên được kiểm chế và sử dụng như nguyên liệu để chạm tới đỉnh cao.

Nếu bạn không kiểm chế được, tôi e rằng bạn sẽ không có bất kì thành tựu tốt đẹp nào cả.

Điều này không có nghĩa là từ chối bản thân, mà là ban cho bản thân sự tối thượng.

Hãy nghĩ về người đàn ông leo lên đỉnh núi cao nhất, anh ta không có bất cứ ham muốn nào về việc làm tình hay thủ dâm.

Trong đầu anh ta chỉ có một mục tiêu - leo lên đỉnh núi cao nhất thế giới.

Anh ta dành cả đời để đạt được mục tiêu này và trong khoảnh khắc đó, anh ta không có bất cứ ý niệm nào về việc hôn tiệc vì đã không giải phóng năng lượng tình dục của mình.

Năng lượng tình dục chính là thứ tạo ra sự sống theo đúng nghĩa đen.

Khi bạn phung phí năng lượng tình dục vào những hành vi tình dục ngắn hạn, bạn đã khiến cho năng lượng sự sống không được xây dựng bên trong bạn.

Khi bạn không dính dáng vào các mối quan hệ tình dục ngắn hạn, bạn cho phép nguồn năng lượng to lớn này hình thành bên trong bạn và mang lại cho bạn sức sống và cuộc sống nội tâm đáng kinh ngạc.

Không được phép thủ dâm trong khi thực hiện Monk Mode. Hoàn toàn không được phép!

Tình dục không được khuyến khích trong vòng 30 ngày khi bạn đang cố gắng đạt được mục tiêu tối thượng.

Tình dục sẽ cản trở bạn, rút cạn năng lượng sống của bạn và làm tiêu hao khả năng sáng tạo của bạn.

Nguồn năng lượng này nên được dành cho việc hướng đến sự tối thượng.

Bạn không nên nghĩ rằng đây là một sự từ chối, nó không phải là như vậy.

Bạn không từ chối bản thân bất kì điều gì cả. Bạn đang dành cho bản thân món quà tuyệt vời nhất trên thế gian này - NĂNG LƯỢNG SỐNG.

Bạn phải dùng thứ năng lượng này để xây dựng những thứ tốt đẹp, đạt được các mục tiêu dù cho nó là gì đi nữa.

Bạn nên loại bỏ dục vọng ra khỏi tâm trí.

Nếu bạn kiêng quan hệ tình dục và thủ dâm nhưng không tiết chế được dục vọng trong tâm trí thì sẽ không có gì khả quan xảy ra cả.

Dục vọng sẽ đi ra ngoài theo những cách khác.

Nhưng nếu bạn loại bỏ dục vọng ra khỏi tâm trí, dù chỉ là tạm thời, bạn sẽ phải kinh ngạc về thứ sức mạnh mà bạn sở hữu.

Dục vọng có thể được loại bỏ khỏi tâm trí bằng cách sử dụng khả năng kiểm soát suy nghĩ.

Và việc này - sự thay thế việc chạy theo dục vọng bằng việc đi theo con đường tối thượng - nó được gọi là Brahmacharya.

Và khi bạn đi theo con đường này, bạn sẽ phải ngạc nhiên về mức độ mà bạn có thể đạt được mỗi ngày mà không bao giờ cảm thấy mệt mỏi.

CHƯƠNG 10. CHIẾN THẮNG CÁC CHỨNG NGHIỆN

Văn hóa phẩm đồi trụy trên Internet có thể trở thành thứ gây nghiện nguy hiểm như cocaine và meth-amphetamine.

Thực tế, nhiều con nghiện thường sử dụng cocaine và meth-amphetamine để gia tăng khoái cảm trong quá trình thủ dâm.

Những người nghiện meth thường sẽ xem phim khiêu dâm và thủ dâm trong 24 giờ liên tục, thậm chí là hơn.

Phim khiêu dâm có thể làm sản sinh ra lượng dopamine ngang với các loại ma túy hạng nặng.

Vì thế dù bạn không nghiện ma túy thì phim khiêu dâm cũng có thể biến bạn thành một con nghiện.

Phim khiêu dâm có thể gây nghiện hơn cả trò chơi điện tử, thức ăn hay thậm chí là tình dục.

Rất nhiều gã đàn ông gặp khó khăn khi cố cai nghiện phim khiêu dâm vì khi họ ngừng xem, các cơn thèm muốn sẽ trở nên mạnh hơn mỗi ngày trong vòng ít nhất 1 tuần.

Rất nhiều tu sĩ trẻ cố gắng bỏ đi một thói quen trong vòng 7 ngày, nhưng họ lại thất bại ở ngày thứ 7.

Đó là do sự ham muốn thực hiện thói quen (và cả ham muốn dopamine) sẽ tăng cao mỗi ngày trong vòng 1 tuần đầu tiên.

Ham muốn dopamine sẽ rất mạnh trong 6 tháng trước khi nó dần giảm đi, nhưng nó sẽ không biến mất hoàn toàn.

Vì thế việc tự giáo dục bản thân rằng phim khiêu dâm rất dễ gây nghiện là rất quan trọng, điều này giúp bạn tự chủ được bản thân khi sự ham muốn trở dậy.

Đây là điều quan trọng bạn cần phải biết...

Phim khiêu dâm có thể thay đổi não bộ của bạn.

Bạn sẽ biết chi tiết hơn trong những dòng tiếp theo.

Đây là tóm tắt:

Phim khiêu dâm cho bạn những liều dopamine, lâu dần não của bạn sẽ bị ảnh hưởng. Não của bạn sẽ dần chai sạn đi và đòi hỏi bạn phải xem những thứ phim khiêu dâm nặng đô hơn, dần dà không còn thứ gì trên đời này ngoài phim khiêu dâm có thể làm bạn thấy thỏa mãn. Thùy trán (frontal lobe) của bạn sẽ bị teo lại, chất xám bị mất đi và khi bạn muốn từ bỏ, triệu chứng cai nghiện sẽ xuất hiện và hành hạ bạn, làm bạn quay lại sự nghiện ngập.

Cách duy nhất để bạn có thể thoát ra là thực hiện quá trình Reboot lại dopamine trong Monk Mode. Nếu bạn muốn bỏ qua quá trình chi tiết này, hãy bỏ qua và đọc chương tiếp theo.

Đây là chi tiết:

Não của chúng ta chứa rất nhiều đường dẫn truyền.

Khi chúng ta học được một điều gì mới thì một đường dẫn truyền mới lại được hình thành.

Bạn càng luyện tập kỹ năng mới này càng nhiều, thì đường dẫn truyền liên kết trong não sẽ ngày càng mạnh hơn.

Nghiện khiêu dâm sẽ biến đổi não bạn bằng cách tạo ra một đường dẫn truyền thần kinh mới.

Dopamine có nhiệm vụ nhắc chúng ta biết về những thứ làm ta cảm thấy thỏa mãn nhất trong cuộc sống.

Bất cứ thứ gì kích thích dopamine sẽ là thứ làm đường dẫn truyền thần kinh mạnh hơn.

Nghiện khiêu dâm làm tăng dopamine và phần thưởng cuối cùng hoặc cảm giác vui vẻ

hay thỏa mãn xuất hiện do não giải phóng các chất hóa học được gọi là opioid.

Ví dụ, opioid sẽ được giải phóng khi chúng ta đạt cực khoái hoặc được ăn một món ăn ngon.

Về cơ bản, opioid làm cho chúng ta cảm thấy thỏa mãn để ngăn cản sự tìm kiếm và thèm muốn.

Tuy nhiên, hệ thống dopamine của chúng ta mạnh hơn hệ thống opioid. Điều này có nghĩa rằng

chúng ta tìm kiếm nhiều hơn những gì chúng ta hài lòng.

Đây là lý do tại sao chúng ta vẫn có thể ăn thêm món tráng miệng nhiều đường hay chất béo sau khi đã ăn no căng với bữa chính.

Vòng luẩn quẩn ham muốn này thúc đẩy chúng ta thử những điều mới.

Điều này giải thích tại sao những người nghiện phim khiêu dâm không xem hết video, họ chỉ xem từng phần của video này đến video khác để tìm kiếm mức phê tiếp theo.

Kích thích chỉ tăng cao khi bạn tìm thấy một video mới.

Xem phim khiêu dâm có thể khiến bạn cảm thấy sốc, ngạc nhiên và lo lắng.

Điều này gây ra sự giải phóng các chất dẫn truyền thần kinh gây căng thẳng và các hormone như norepinephrine, epinephrine và cortisol.

Những hormone này làm tăng hưng phấn và khuếch đại hiệu ứng của dopamine.

Những người nghiện phim khiêu dâm thường sẽ "tăng liều" bằng cách xem những thể loại kinh tởm và đáng xấu hổ để nhận được nhiều dopamine hơn.

Theo thời gian, não bộ của người nghiện phim khiêu dâm có thể sẽ nhầm lẫn giữa cảm giác lo lắng và kích thích tình dục.

Điều này cũng giải thích cho việc tại sao họ có thể "tăng liều" bằng cách xem những thể loại phim khiêu dâm gây shock hoặc lo lắng.

Sự "tăng liều" này được gọi là "sự nhạy cảm" hay "nghiện".

Sự nhạy cảm và phản xạ tình dục điều kiện (sexual conditioning) tái tạo lại các tế bào hệ thần kinh tưởng thưởng (hay hệ thống củng cố trong não) và buộc chúng phải muốn và khao khát một số hành vi nhất định.

Điều này tạo nên một đường dẫn vật lý có thể phá hoại hệ thần kinh tưởng thưởng của chúng ta trong tương lai.

Đường dẫn này gây ra cảm giác những cảm giác thèm khát mãnh liệt và khó có thể cưỡng lại.

Sự nhạy cảm là một hình thức phản xạ có điều kiện "Pavlovian" độc nhất và mạnh mẽ, nó thay đổi cấu trúc vật lý và hóa học của hệ thần kinh tưởng thưởng của bạn.

Theo đó, thay vì tiết nước bọt khi nghe tiếng chuông như những chú chó trong thí nghiệm của Pavlov, hệ thần kinh tưởng thưởng của bạn sẽ bị kích thích khi bạn mở

máy tính hay nhìn thấy một quảng cáo có hình ảnh mát mẻ của phụ nữ khi đang lướt web.

Sự nhạy cảm bắt đầu với mức độ cao của dopamine.

Mục tiêu của Dopamine là giúp chúng ta ghi nhớ và lặp lại các hành vi giúp chúng ta duy trì sự sống còn về mặt di truyền.

Dopamine đạt được điều này bằng cách kích hoạt một loại protein được gọi là DeltaFosB.

DeltaFosB vẫn tồn tại trong não khoảng tám tuần sau lần "phê pha" cuối cùng của bạn.

DeltaFosB gây ra sự nhạy cảm và nó thực hiện điều này bằng cách tạo ra những kết nối thần kinh mạnh mẽ trong não.

Rất lâu sau khi người nghiện cai nghiện và mức độ DeltaFosB trở lại bình thường, những đường dẫn kết nối nhạy cảm này vẫn còn.

Điều này giải thích tại sao những người nghiện rượu đã cai trong nhiều năm vẫn có thể cảm thấy thèm muốn khi bước vào quán rượu.

Khi các tế bào thần kinh cảm nhận được khoái cảm, các tế bào thần kinh sẽ mang thông điệp đó đến trung tâm phần thưởng bằng cách kết hợp với nhau.

Theo thời gian, đường dẫn truyền thông điệp khoái cảm này trở nên cố định.

Việc hình thành các con đường dẫn truyền mới trong não được gọi là neuroplasticity (Sự dẻo dai thần kinh hay Khả biến thần kinh).

Theo thời gian, những đường dẫn truyền cũ trong não bị suy yếu. Điều này được gọi là sự quên hay phá bỏ đi một thói quen xấu.

Tạo ra hoặc làm suy yếu các đường dẫn truyền thường được gọi là "mắc lại các dây thần kinh" (rewiring) trong não.

Do đó, tính dẻo của thần kinh cho phép não bộ thích ứng với những trải nghiệm.

Khi chúng ta xem phim khiêu dâm, chúng ta đang "mắc lại các dây thần kinh" trong não và tạo ra một thói quen (gieo hành vi, gặt thói quen).

Đây là lí do tại sao những người nghiện ma túy và phim khiêu dâm luôn đắm đầu vào những thói quen xấu này dù họ không muốn làm thế.

Phim khiêu dâm còn khiến bạn trở nên lãnh cảm.

Sự lãnh cảm dẫn đến mức dopamine thấp khi làm các hoạt động thường ngày và gây ra sự lờn đối với phim khiêu dâm.

Vì thế những người nghiện Internet thường làm những việc để tiết ra dopamine. Ví dụ như lên mạng xem phim khiêu dâm nhiều hơn.

Người nghiện sẽ đòi hỏi liều lượng nội dung khiêu dâm trên Internet cao hơn để đạt được mức giải phóng dopamine cần thiết và giải phóng opioid liên quan.

Sự lờn cũng có thể có nghĩa là bạn buộc phải chuyển sang thể loại khiêu dâm mới và gây shock hơn để có được mức phê mong muốn.

Lãnh cảm gây ra sự suy giảm lượng dopamine có sẵn để truyền thông điệp từ tế bào thần kinh này sang tế bào thần kinh tiếp theo.

Việc tiếp xúc quá nhiều với nội dung khiêu dâm trên Internet có thể gây ra thay đổi cấu trúc vĩnh viễn, chẳng hạn như suy giảm số lượng các đầu nối thần kinh hoặc khớp thần kinh và giảm chất xám.

Mất chất xám dẫn đến ít kết nối tế bào thần kinh hơn, ít kết nối dopamine hơn, ít dopamine hơn và nhu cầu tương ứng về kích thích lớn hơn để lấp đầy sự thiếu hụt dopamine.

Kích thích của thù oán co lại, làm suy yếu khả năng nói 'không' của bạn.

Khi bạn cố cai nghiện phim khiêu dâm, phản ứng căng thẳng sẽ được kích hoạt thông qua hệ thống căng thẳng trong não của bạn.

Phản ứng này sẽ gây ra hiệu ứng cai nghiện, và bạn sẽ lại tái nghiện.

Khởi động lại dopamine (dopamine reboot) là cách duy nhất có thể giúp bạn.

Nếu bạn đang mắc chứng nghiện phim khiêu dâm, bạn sẽ cần phải ngừng xem phim khiêu dâm để "mắc lại" các đường dẫn thần kinh trong não theo đúng nghĩa đen, bạn phải dành sự quan tâm của mình với những con người ngoài đời thực.

Điều này được gọi là "khởi động lại" (reboot).

Mục tiêu của quá trình này là để tìm kiếm niềm vui từ những con người ngoài đời thực, không phải những con người trên Internet.

Theo thời gian, đường dẫn truyền nhạy cảm của phim khiêu dâm trong não bộ của bạn sẽ dần yếu đi và sự lãnh cảm sẽ biến mất.

Lúc này đường dẫn truyền "người thật" sẽ vượt qua được đường dẫn "khiêu dâm" không lành mạnh.

Bạn sẽ nhận được dopamine thông qua những tương tác ngoài đời thật thay vì xem phim khiêu dâm.

Ban đầu khi bạn ngưng xem phim khiêu dâm, triệu chứng cai nghiện sẽ xuất hiện.

Đường dẫn truyền của phim khiêu dâm sẽ phản ứng mạnh hơn và nhạy cảm hơn với các dấu hiệu và tác nhân gây nghiện.

Những triệu chứng này sẽ mạnh hơn trong vòng 7 ngày sau khi bạn ngừng xem phim khiêu dâm và sẽ bắt đầu biến mất trong khoảng 4 tuần.

Đây là lý do tại sao quá trình 30 ngày khởi động lại dopamine rất cần thiết.

Chương trình Monk Mode LÀ sự khởi động lại dopamine sẽ giúp bạn thoát khỏi việc nghiện phim khiêu dâm và khiến cuộc sống bạn trở lại đúng hướng.

Mọi thứ trong lịch trình của Monk Mode được thiết kế để khởi động lại "hệ thống" của bạn từ trên xuống dưới.

Đặc biệt, các bài thiền sẽ giúp bạn khôi phục lại thùy trán.

Chế độ ăn Monk Mode sẽ giúp bạn loại bỏ độc tố khỏi cơ thể thông qua quá trình autoglyphy kì diệu.

CHƯƠNG 11. KHỞI ĐỘNG LẠI DOPAMINE

Đã bao giờ bạn từng ăn thức ăn rác, xem TV và lướt web suốt một ngày...

Để rồi cuối ngày bạn cảm thấy bản thân là một mớ rác tệ hại và vô dụng chưa?

Đó là bởi vì bạn đã dành cả một ngày để hưởng thụ dopamine mà không làm bất cứ việc gì có ích cả.

Vào những ngày như vậy, bạn đã hi sinh những thành tựu của bản thân chỉ để hưởng thụ những thú vui ngắn hạn.

Có phải bạn cảm thấy rằng bạn không kiểm soát được cuộc đời của bạn vào những ngày như vậy không?

Câu trả lời là đúng vậy. Nhưng câu hỏi ở đây là tại sao?

Tại sao những ngày tệ hại như vậy lại diễn ra?

Và tại sao chúng lại ngăn bạn làm những thứ có ích cho bản thân?

Như chúng ta đã bàn luận ở chương trước, mỗi ngày bạn đều "oanh tạc" não của mình với hàng tá dopamine kém chất lượng.

Những thứ rác rưởi như: điện thoại, mạng xã hội, show truyền hình giải trí, nhạc, phim khiêu dâm, trò chơi điện tử, rượu bia, cần sa và còn nhiều nữa.

Những thứ này giúp bạn giải trí và làm bạn cảm thấy thỏa mãn.

Nhưng những cảm giác này không tồn tại được lâu.

Cuối cùng, chúng chỉ nạp cho bạn hàng tá dopamine rác rưởi và khiến bạn bị nghiện.

Khi bạn đang giải trí hay hưởng thụ những thú vui ngắn hạn, não của bạn về cơ bản có thể coi là ngừng hoạt động hay đang trong trạng thái u mê.

Bởi vì những thú vui này có thể dễ dàng cho bạn dopamine, nên não của bạn không cần phải làm bất cứ điều gì.

Càng ăn chơi giải trí, càng hưởng thụ thú vui ngắn hạn thì bạn càng cảm thấy bản thân tệ hại và thiếu tự tin.

Kỷ luật bản thân bị mất đi và rồi bạn đắm chìm trong biển dopamine rác. Giống như nhiều người đang chìm đắm trong phim khiêu dâm hay mạng xã hội trên điện thoại vậy.

Những liều dopamine này dần khiến bạn trở thành người ngoài cuộc trong chính cuộc đời của mình, bạn không còn khả năng nắm quyền chỉ huy nữa.

Như bạn đã biết, để trở thành chỉ huy bạn phải toàn tâm toàn ý, thật sự tập trung và giữ kỷ luật bản thân ở mức cao nhất - như một tu sĩ.

Vậy làm sao để có được kỷ luật như một tu sĩ?

Bằng cách KIÈNG.

Kiêng cử là cách để bạn tạo nên kỷ luật.

Mọi tu sĩ đều biết sức mạnh của việc kiêng cử.

Kiêng cử là cách giúp bạn trở nên gần hơn với chúa, thánh thần và đỉnh cao.

Mọi tu sĩ đều được yêu cầu phải dành thời gian để kiêng cử.

Với chương trình Monk Mode. Bạn phải kiêng cử 23 tiếng mỗi ngày trong vòng 30 ngày.

Điều này sẽ thiết lập lại thói quen dopamine của bạn trở lại mức ban đầu.

Sẽ rất khó khăn lúc đầu. Bạn hãy chuẩn bị sẵn tinh thần cho 2 tuần như bị tra tấn.

Bạn sẽ gặp phải triệu chứng cai nghiện và những cơn thèm muốn rất mạnh.

Việc cần phải làm rất đơn giản - không nhượng bộ.

Hãy tập trung và nghĩ về thành tựu sẽ đạt được sau khi hoàn thành.

Sau 7-10 ngày, tâm trạng của bạn sẽ dần tốt hơn, bạn sẽ bắt đầu thoát khỏi sự u mê tăm tối.

Sau hai tuần, bạn sẽ không thể tin được - bạn cảm thấy như được tái sinh với một con người mới hoàn toàn.

Để đạt được đỉnh cao bạn phải bỏ ra công sức và chấp nhận hi sinh, không có một con đường tắt nào khác.

Những sở thích tạo ra dopamine rác phải được cấm tiệt trong vòng 30 ngày.

Bạn phải tập thiền 3 lần mỗi ngày.

Thiền định - tập trung cao độ thực sự sẽ giúp thùy trán của bạn được phục hồi khỏi những tác hại do phim khiêu dâm gây ra.

Giãn cơ 3 lần mỗi ngày sẽ giúp cơ thể được phục hồi sau khoảng thời gian sử dụng sai cách.

Tập trung vào công việc hơn là những thứ gây nghiện. Việc này vô cùng quan trọng trong quá trình thực hiện Monk Mode.

Bạn phải có mục tiêu cụ thể. Nếu không, Monk Mode sẽ không cho bạn lợi ích tốt nhất.

Lí do để bạn từ bỏ thú vui ngắn hạn là để leo lên được đỉnh núi thành tựu dài hạn.

Trong quá trình thực hiện Monk Mode, bạn chuẩn bị và bắt đầu hành trình leo núi này.

Hãy có cho mình một mục tiêu và gắn chặt với nó. Bạn sẽ có cho mình một tinh thần minh mẫn tối đa để đạt được bất cứ thứ gì.

Trong quá trình kiêng dopamine của Monk Mode, những thứ sau đây bị cấm hoàn toàn:

Đồ ăn chứa nhiều calories và đường

Tình dục

Thủ dâm

Truyền hình

Nhạc

Podcast

Trò chơi điện tử

Caffeine (trà thì được phép)

Đồ uống có cồn

Cần sa

Các loại thuốc làm thay đổi/ảnh hưởng tâm trạng

Bất kì hoạt động gây kích thích dopamine

Vậy còn điện thoại và máy tính thì sao? Có bị cấm không?

Hai thứ này không bị cấm, vì nhiều người thực hành Monk Mode phải làm việc trực tuyến và cần sử dụng chúng.

Hãy hạn chế truy cập vào những trang web không cần thiết.

CHƯƠNG 12. TÁI KHỞI ĐỘNG CỰC MẠNH (TÙY CHỌN)

Nếu bạn đang vô vọng với chứng nghiện phim khiêu dâm, mạng xã hội và thức ăn của mình, có một con đường nâng cao dành cho bạn.

Kế hoạch sơ lược là bạn được phép chỉ ăn một bữa mỗi ngày trong vòng 30 ngày.

Nhưng nếu bạn muốn bắt đầu lại từ đầu, đây là những việc bạn có thể làm...

Dành 2 ngày trước khi bắt đầu Monk Mode, trong 2 ngày này bạn phải kiêng cử hoàn toàn.

Chế độ Monk Mode là 30 ngày.

Nhưng nếu bạn muốn tái khởi động mạnh nhất có thể, thì bạn có thể kiêng cử hoàn toàn mọi thứ trong 2 ngày.

2 ngày kiêng cử này có thể đem lại hàng tá lợi ích cho bạn.

Nhưng nó có thể sẽ rất khó để thực hiện, và bạn cũng có thể gặp phải triệu chứng cai nghiện.

(Mặt khác, nhiều người báo cáo lại rằng họ cảm thấy rất hạnh phúc với 2 ngày kiêng cử cực khó này.)

Điều gì được phép và bị cấm trong 2 ngày này?

Nước là thứ duy nhất được phép, còn lại đều bị cấm hoàn toàn.

Không được phép ăn gì cả nếu bạn đã chọn việc kiêng cử 2 ngày.

Quá trình 2 ngày này sẽ giúp cơ thể bạn thải độc.

Nó sẽ khiến cơ thể bạn tự phục hồi, và tâm trí của bạn cũng tự điều chỉnh lại.

Tóm lại, quá trình 2 ngày này giúp cho cơ thể và tâm trí bạn trở lại trạng thái ban đầu nhanh hơn bất cứ phương pháp nào khác.

Không khuyến khích những người nhẹ cân làm theo.

Chỉ những người cân đối và thừa cân mới nên thực hiện quá trình này.

CHƯƠNG 13. TÓM TẮT LẠI TOÀN BỘ

Trong vòng 30 ngày:

Không xem bất cứ loại hình giải trí nào tạo ra dopamine, không nghe nhạc pop, không ăn bất kì thức ăn rác nào, không tiệc tùng, không uống rượu bia, không hút thuốc, không sử dụng chất kích thích, tập thiền và giãn cơ 3 lần mỗi ngày, không xem phim khiêu dâm và thủ dâm, không quan hệ tình dục, thay đổi tâm trí và nghĩ về thứ khác khi bạn nghĩ về những ham muốn, chỉ ăn một bữa mỗi ngày, đi ngủ lúc 8h tối và thức dậy lúc 5h sáng, hãy tranh thủ từng phút để làm việc và chạm tới mục tiêu.

Tôi biết việc này nghe có vẻ bạn phải hi sinh kinh khủng và từ chối mọi thứ. Nhưng thứ bạn nhận được sau cùng là hoàn toàn xứng đáng với công sức đã bỏ ra.

Kế hoạch này là để giúp bạn đạt được đỉnh cao.

Hi sinh bây giờ để tương lai được tốt hơn.

Giữ cho bản thân cô độc và làm việc cần làm để chạm tới đỉnh cao.

Monk Mode kéo dài 30 ngày. Trong 2 tuần đầu tiên bạn có thể cảm thấy như bị tra tấn.

Nhưng sau đó...

Bạn sẽ dần cảm thấy hạnh phúc.

Bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc với chính mình.

Bạn sẽ không còn hứng thú với những thú vui ngắn hạn.

Bạn sẽ cảm thấy biết ơn với những thứ mình đang có.

Bạn sẽ có một tâm trí sáng suốt, một cảm giác mà bạn chưa từng trải qua.

Bạn sẽ cảm thấy an yên và hài lòng. Không gì có thể kéo bạn xuống nữa. Bạn có thể đón nhận mà không nóng giận hay lo lắng.

Bạn sẽ hoàn thành công việc mà bạn từng trì hoãn trong nhiều năm.

Bạn dần kết nối hơn với thiên nhiên và ý chí của đấng tối cao.

Bạn sẽ có sức mạnh của sự tập trung và sức mạnh ý chí đáng kinh ngạc.

Bạn sẽ bắt đầu có "aura" sáng chói mà mọi người đều có thể nhìn thấy và cảm nhận được.

Bạn bắt đầu leo lên "ngọn núi" mà không một ai dám leo.

Tóm lại...

Bạn đang trên con đường của sự tối thượng và đỉnh cao.

- **THE END** -