

# DO IT TODAY

VƯỢT QUA TRÌ HOÃN,  
TỐI ƯU NĂNG SUẤT, CHINH PHỤC MỤC TIÊU



# MỤC LỤC

Về cuốn sách này .....	07
Cách đọc cuốn sách này .....	16

## PHẦN 1: VƯỢT QUA SỰ TRÌ HOÃN

Làm việc hôm nay, đừng để ngày mai .....	18
Tôi làm gì khi không thể tập trung? .....	24
Cách chiến thắng sự trì hoãn (đã được khoa học chứng minh) .....	31
Cách để chấm dứt sự lãng phí thời gian và nâng cao hiệu suất cá nhân .....	39
Thói quen của những người năng suất thấp, bạn sẽ không muốn như vậy đâu .....	44
Nghi thức 30 phút mỗi tối giúp bạn chinh phục ngày mới .....	54
Tại sao ngắt kết nối với Internet giúp bạn tập trung? .....	60
Lý do lớn nhất khiến mọi người trì hoãn trong cuộc sống .....	65
Thói quen cổ xưa giúp bạn tối đa hóa sự tập trung .....	70
Để tập trung tốt hơn: Quản lý sự chú ý (chứ không phải thời gian) .....	76

## **PHẦN 2: NÂNG CAO NĂNG SUẤT**

Smartphone ảnh hưởng xấu đến năng suất nhiều hơn bạn nghĩ.....	80
Chủ nghĩa cầu toàn hủy hoại năng suất như thế nào?.....	85
Cách để đọc 100 cuốn sách một năm .....	92
Đi du lịch: tăng năng suất và giảm căng thẳng .....	99
Loại bỏ việc lướt điện thoại trong vô thức .....	106
20 điều khiến bạn năng suất hơn bao giờ hết .....	108
Đây là lý do tại sao thời gian nghỉ ngơi thực sự cải thiện công việc và cuộc sống của bạn.....	116
Khối thời gian: gia tăng sự tập trung, gia tăng lượng công việc được hoàn thành.....	124
Tôi ngừng tập luyện hàng ngày và đây là những gì đã xảy ra. ....	130
Nếu bạn muốn làm việc hiệu quả hơn, nghiên cứu cho thấy bạn cần những quãng nghỉ ngơi. ....	135

## **PHẦN 3: ĐẠT ĐƯỢC NHIỀU THÀNH TỰU HƠN**

Không biết mình muốn gì? Hãy cải thiện bảy kỹ năng phổ quát này .....	140
Rời công ty đúng giờ và đừng mang việc về nhà .....	146

Chìa khóa là sự kiên trì: Tốt hơn 0,1% mỗi ngày .....	151
Ai bảo là bạn phải ra khỏi vùng an toàn của bản thân? .....	154
Nếu bạn tin vào điều gì đó, bạn sẽ có được nó.....	160
Đừng cạnh tranh, hãy sáng tạo!.....	166
Mọi sức mạnh đều đến từ sự lặp lại .....	171
Cách tôi đo lường cuộc sống.....	176
Sống như thể mình bất tử.....	182
Sức mạnh của sự cộng gộp: bạn có thể đạt được bất cứ điều gì, nếu bạn ngừng cố gắng làm mọi việc. ....	187

## TÁI BÚT

*Phần 1*

# VƯỢT QUA SỰ TRÌ HOÃN

*“Bạn không thể thoát khỏi trách nhiệm trong tương lai bằng cách né tránh nó hôm nay.”*

**Abraham Lincoln**



## *Làm việc hôm nay, đừng để ngày mai*

Mỗi khi tôi hoãn lại một quyết định, nhân nút “báo lại sau”, nghỉ một buổi tập gym, hoặc không hoàn thành công việc nào đó thì lý do đều là tôi không thích làm. Tôi luôn có những lời giải thích cho sự trì hoãn liên tục của mình.

Tôi tự nhủ rằng mình đã mệt rồi, để ngày mai bắt đầu cũng được. Có ai quan tâm đến sự trì hoãn của mình đâu?

Nhưng bạn phải tự quan tâm đến bản thân. Vì bạn là người duy nhất có trách nhiệm với cuộc đời của mình. Chúng ta thường xuyên tìm đến những mẹo, những ứng dụng hay những công cụ gia tăng năng suất và coi đó như một lời giải đáp diệu kỳ cho mọi vấn đề. Nhưng điều đó cũng có nghĩa là chúng ta cho phép bản thân đổ lỗi cho những yếu tố bên ngoài vì sự thiếu năng suất của mình.

- “Không, không phải tôi, do cái laptop cũ ấy. Nó chậm chạp, và tôi không thể làm việc được.”
- “Văn phòng ồn ào quá.”
- “Mọi người liên tục gọi điện và gửi email cho tôi.”
- “Tôi không có thời gian.”

Đấu tranh với sự trì hoãn là một cuộc nội chiến với chính mình. Tôi có khá nhiều ví dụ trong cuộc sống. Năm 2013, tôi có cảm giác sự nghiệp của mình đang bế tắc. Hai năm trước, tôi bắt đầu xây dựng một công ty với bố tôi. Và chỉ sau hai năm điều hành, tôi cảm thấy bồn chồn, bứt rứt vì bản thân muốn làm nhiều hơn, học nhiều hơn.

Thế là tôi làm những công việc tự do, tôi xây dựng website, viết quảng cáo, làm tiếp thị nội dung và vài công việc liên quan đến thiết kế nữa. Nhưng chẳng có gì khởi sắc cả. Tại sao? Vì tôi đã không làm những việc vất vả ở công ty của mình, thay vào đó, tôi tìm những việc dễ dàng khác để trốn tránh chúng.

## **CHÚNG TA ĐỀU TRỐN TRÁNH**

Xây dựng doanh nghiệp hay sự nghiệp là công việc vất vả. Nó đòi hỏi bạn phải làm những việc khó khăn, nhàm chán và đôi lúc là khó chịu. Nếu bạn muốn có thêm khách hàng, có thêm việc để làm, chẳng ai mang nó đến cho bạn đâu. Bạn phải dồn toàn bộ năng lượng và làm việc điên cuồng. Làm tiếp thị nội dung, bán hàng trực tiếp, xây dựng mạng lưới quan hệ, bất kỳ phương pháp nào giúp doanh nghiệp của bạn phát triển.

Và nếu bạn muốn doanh nghiệp đi lên, bạn cần phải hình thành liên minh, phải có chiến lược, phải vượt mục tiêu

và phải xuất sắc ở những thứ bạn làm.

Đó là những điều chúng ta NÊN làm đúng không? Phần lớn chúng ta đều biết hoặc sẽ phát hiện ra điều đó. Không có gì là bí mật thành công trong công việc. Tuy nhiên, chúng ta lại thích trốn tránh công việc. Với tôi, đó là gốc rễ của sự trì hoãn. Bạn biết bạn phải làm việc này, việc kia nhưng bạn không làm. Thay vào đó, bạn lại mở một website khác và bắt đầu đọc những thứ vô ích. Hoặc là bạn lướt Instagram mà không thả tim bất cứ ảnh nào, vì bạn ghét cái cuộc đời này. Cũng có thể là bạn lướt các website của Zara, H&M, Net-A-Porter, Mr. Porter, bất cứ cửa hàng trực tuyến nào bạn thích.

Đó đã từng, hoặc bây giờ vẫn vậy, là câu chuyện của cuộc đời tôi. Ví dụ như tôi đang viết một cuốn sách mới. Tôi biết cuốn sách sẽ nói về cái gì, tôi thậm chí còn đã đặt tên cho cuốn sách. Nhưng việc viết lách thì thật khó khăn.

Thế là tôi đi tìm kiếm sự giải tỏa. Tôi trả lời email, đọc báo, đi cà phê, mua sắm trực tuyến và giải quyết những công việc định kỳ trong doanh nghiệp của mình. Không phải là tôi không sắp xếp công việc ngăn nắp. Thực sự là tôi đang đấu tranh với chính mình. Steven Pressfield, trong cuốn *The War of Art*, gọi kẻ thù trong cuộc chiến nội tâm này là Phe phản kháng. Và ông nói rằng:

*“Phe phản kháng lúc nào cũng dối trá và chứa đựng toàn những thứ vô vấn.”*