

BÍ MẬT VÀ THỰC TẾ VỀ

# TỰ KỈ ÁM THỊ

ÉMILE COUÉ

Self Mastery Through Conscious Autosuggestion



Cuốn sách về Tự kỉ ám thị được Freud và các bậc thầy Phân tâm trích dẫn và nghiên cứu

Bản dịch của Trần Khánh Ly

Một dịch giả của 

Liệu pháp TỰ CHỮA LÀNH được Napoleon Hill và Tony Robbin sử dụng đều xuất phát từ đây



NHÀ XUẤT BẢN  
PHỤ NỮ VIỆT NAM

## **BÍ MẬT VÀ THỰC TẾ VỀ TỰ KỶ ÁM THỊ**

—★—

**Nguyên tác:** *Self Mastery Through Conscious Autosuggestion & The Practice of Autosuggestion*

**Tác giả:** *Émile Coué*

**Dịch giả:** *Trần Khánh Ly*

**Thể loại:** *Tâm lý*

**Bản quyền:** *Bách Việt*

**NXB:** *Phụ nữ VN*

**Năm xuất bản:** *2016/Vn2020*

—★★★—

@huydat | 22-01-2022

**M**ột người chỉ trở nên mạnh mẽ và sáng suốt khi đã thực sự nhận biết và thấu hiểu tất cả những cái Xấu, cái Ác trong mình, những nỗi đau khổ và bất hạnh của mình, chấp nhận chúng và lôi chúng ra ánh sáng, chứ không phải tự ru mình bằng những lời hô hào suông, hay bằng việc tìm đến trú ngụ trong những trò tiêu khiển, giải trí. Mọi sự trốn mình trong một nơi chốn nào đó đều không có tác dụng. Mọi sự vỗ về đều bất khả trước cái Xấu, cái Ác của con người. Bằng ý chí dám đối diện với bóng tối trong mình, con người dần trở nên hùng mạnh hơn. Người ta chỉ có thể đẩy lùi bóng tối tâm cảm bằng ánh sáng của Trí huệ, của Lí trí sáng suốt và hướng đến điều cao thượng.

Chúng tôi sẽ cùng bạn đi con đường gian nan này!

Chào mừng bạn đến với tủ sách Tâm lí trị liệu của iBooks!

---

## GIỚI THIỆU

---

**T**ư duy y học không còn cho rằng bệnh tật chỉ xuất phát từ thân thể, mà nó nảy sinh từ tâm trí nữa. Thời đại thuốc men chiếm ưu thế đã qua. Con người dần nhận ra rằng phần lớn vui buồn sướng khổ của chúng ta là do suy nghĩ của chính chúng ta. Rất có thể, đến 90% các liệu pháp chữa trị dựa trên cơ sở tinh thần, chứ không phụ thuộc vào thuốc men hay công nghệ hỗ trợ. Tôi không có ý chống lại các bác sĩ hay những nhà trị liệu ở bất kì trường phái nào. Đây chỉ là một nhận định khoa học, nó cung cấp các liệu pháp tinh thần giúp con người trở nên tốt hơn.

Émile Coué luôn có niềm tin rằng tâm trí là căn nguyên của sự khỏe mạnh hay đau yếu. Và ngày càng có nhiều người tin vào điều đó. Ông nói rằng trong mọi trường hợp, yếu tố thể chất luôn có vai trò của riêng nó, nhưng nó không đủ quan trọng. Tâm trí là ông chủ và thân thể là đầy tớ. Nếu mục tiêu của chúng ta có thể trở thành hiện thực, tâm trí có thể điều khiển thân thể, thì tại sao có những thứ chúng ta mong muốn lại không khả thi? Đó chính là điều Coué muốn hướng tới: Những thứ chúng ta mong muốn nhưng không khả thi. Khi đọc về nhiều phép chữa trị phát triển từ liệu pháp của ông, người ta thấy rằng việc phát triển và ứng dụng liệu pháp đó sâu hơn sẽ giải quyết được những vấn đề mà trước đây không thể giải quyết.

Coué là người rất khoa học. Ông không bắt đầu bằng một giả thuyết và sau đó cố gắng chứng minh nó bằng logic. Ông luôn đi từ các thực nghiệm và xây dựng lí thuyết của mình theo cách

quy nạp. Ông đưa chúng ta đến các phòng khám nơi diễn ra quá trình trị liệu, chứ ông không bắt chúng ta ngồi trên giảng đường và nghe bàn luận toàn lí thuyết suông.

Coué công nhận rằng, những người không quen với liệu pháp của ông có thể thấy nó trẻ con. Nhưng sự thực, nó luôn mang lại hiệu quả. Cảm giác ấy được diễn tả thế này: “Kể khắp khiêng bổng đứng chạy nhảy, người ốm yếu dường như hồi tỉnh. Họ đã không lưỡng lự mà chấp nhận phương pháp giản đơn của tôi. Và họ đã tìm thấy niềm hạnh phúc.”

Coué đồng tình với phần lớn các học giả nghiên cứu và sử dụng phép thôi miên ở những giai đoạn khác nhau của quá trình chẩn trị y học. Trong rất nhiều năm, phép thôi miên và các thuật tương tự bị cho là không bình thường. Nhưng giờ đây, chúng ta biết rằng những phương pháp này là hoàn toàn tự nhiên. Chúng là các yếu tố có ảnh hưởng lớn nhất đối với sức khỏe thể chất và tinh thần. Các nhà tâm lí học đang nỗ lực sử dụng chúng một cách có chủ ý, vì lợi ích của con người. Hiểu đúng sức mạnh của các phép thôi miên sẽ giúp chúng ta điều hướng và cải thiện tình trạng sức khỏe của bản thân.

Đóng góp đáng chú ý của Coué nhằm giúp con người trở nên tốt hơn là ông nhận ra vai trò nguyên thủy của trí tưởng tượng trong chữa bệnh. Ông phát triển một phương pháp thông qua trí tưởng tượng, tiếp thêm năng lượng và điều hướng thực hiện các hoạt động có ích cho con người.

Tâm lí của chúng ta có hai loại, một loại được sử dụng có ý thức và một loại được sử dụng không có ý thức hay vô thức. Gọi là không ý thức ngụ ý rằng chúng ta không biết cách điều khiển chúng. Coué đồng quan điểm về trạng thái tâm lí kép này. Tôi tin là trước đó không có ai từng công nhận mối liên hệ ràng buộc giữa vô thức và trí tưởng tượng. Nhưng dường như, trong suy nghĩ của Coué, vô thức và trí tưởng tượng là một. Phải chăng ý của ông là trí tưởng tượng như cánh cửa mở ra các khả

năng vô thức của chúng ta, nơi đó tiềm chứa những điều tuyệt vời trong cuộc sống của mỗi con người.

Có lẽ vậy, nhưng ông không nói quá nhiều lí thuyết trong cuốn sách nhỏ này. Mỗi quan tâm của ông là các phép chữa bệnh thực tiễn. Chúng tuyệt vời đến nỗi chúng ta sẽ thấy lòng tin của mình được mang ra kiểm nghiệm. Hãy đến và xem bài kiểm tra có tính khoa học này.

Lời ám thị “Mỗi ngày, về mọi mặt, tôi đang trở nên tốt hơn và tốt hơn” của Coué có thể áp dụng cho bất cứ trường hợp nào, bất kể là ca bệnh hay người bình thường, bất kể trong ngày thường hay giữa nghịch cảnh. Chỉ cần một suy nghĩ, một ý tưởng được lặp đi lặp lại hằng ngày, nó sẽ trở thành một phép ám thị có thể tác động đến ý thức, chi phối tâm trạng và thúc đẩy hành động của chúng ta. Chẳng hạn, người bị thấp khớp, thông qua lời ám thị, tưởng tượng rằng chính anh ta có thể đi bộ hoặc chạy, v.v. Điều kì diệu của phép chữa lành tưởng tượng này là khả năng hiện thực hóa ý chí chủ quan, tạo ra những điều phi thường trong thực tế.

Phương pháp ám thị của Coué có thể chi phối các tính chất vô thức trong chữa bệnh, và nó hoàn toàn có tác dụng với các khía cạnh khác trong cuộc sống. Thực tế phương pháp này là một quá trình kiên trì và kỉ luật, thực hiện theo nhiều cách khác nhau.

Bạn phải biết điều bạn muốn làm trước khi bạn có thể biến nó thành hiện thực. Ban đầu, bạn có một ý tưởng. Một ý tưởng dẫn lối tâm trí chủ quan của bạn và dần dần biến đổi bạn. Một ý tưởng liên tục xuất hiện, sau cùng chiếm ưu thế trong suy nghĩ của bạn.

Nhận định ngắn gọn của Coué về mối liên hệ giữa phương pháp ám thị của ông với giáo dục cũng là chủ đề quan trọng trong tác phẩm kinh điển này. Giáo dục nên bắt đầu từ khi sinh ra hay thậm chí là từ trước đó? Nhiệm vụ của bố mẹ và các nhà

giáo dục là làm sao giúp cho phát triển tâm trí con trẻ hướng đến những thái độ đúng đắn. Giáo dục là dạy chúng cách làm chủ chính mình, chứ không phải dạy các môn học. Trong vấn đề này, Coué có cùng quan điểm với nhiều nhà nghiên cứu vĩ đại khác. Nhưng ông vượt lên trên khi cho thấy một phương pháp rõ ràng, khoa học và đơn giản có thể đạt được mục tiêu đó. Tôi nghĩ tất cả những người quan tâm đến vấn đề giáo dục con trẻ nên lưu tâm đến nội dung này nhiều hơn.

Những nhà tiên phong luôn để lại dấu ấn của mình trong lịch sử. Như tư tưởng của Khổng Tử với 2.500 năm của lịch sử Trung Quốc đã in dấu trong cuộc sống của bao thế hệ. Coué là người đầu tiên đặt nền móng cho phương pháp ám thị chữa lành này, và chúng ta vẫn ngày ngày thực hiện các phép tự kỉ ám thị mà chẳng biết.

Coué đã cho chúng ta thấy tâm lí của chúng ta được kiến tạo như thế nào. Chúng ta đều dần biến đổi theo hình ảnh chúng ta tưởng tượng trong đầu. Chúng ta lo âu và sợ hãi, chúng ta chìm vào bóng tối và đau thương chỉ vì chúng ta cứ để những dằn vặt, cáu giận, mong ngóng chiếm lấy tâm trí mình. Những người làm nên điều kì diệu, đơn giản là họ đang hướng trí tưởng tượng và suy nghĩ của mình đến sự lạc quan và hành động đúng đắn. Chúng ta có thể thay đổi chính mình như chúng ta muốn. Có lẽ bạn nghĩ là có những giới hạn, nhưng đừng nói về những giới hạn đó. Chúng ta hãy bắt đầu đến gần hơn với phép tự kỉ ám thị diệu kì này.

Chúng ta có thể xây nên thế giới chúng ta muốn sống, ngay khi chúng ta có những mục tiêu cụ thể. Đó là những mục tiêu đích đáng trong tâm trí, đã sẵn sàng cho sự biến đổi của vô thức. Hi vọng một ngày nào đó, những suy nghĩ và ước mơ của mình sẽ trở thành hiện thực và mình cũng biến thành một con người khác. Có thể lắm chứ, thậm chí khi tâm trí của chúng ta là một sợi dây với hai mươi nút thắt, Coué đã chứng minh chúng ta có thể tháo gỡ.

**Archibald S. Van Orden**



## Chương I



# ÁM THỊ Ý THỨC, LÀM CHỦ BẢN THÂN

**Á**m thị, hay đúng hơn là *tự kỉ ám thị*, theo một nghĩa nào đó là một chủ đề hoàn toàn mới, nhưng thực ra nó cũng cổ xưa như Trái Đất vậy.

Tự kỉ ám thị mới ở chỗ, đến tận bây giờ, nó vẫn chưa được nghiên cứu từ góc nhìn đúng đắn. Hậu quả là tạo ra những kết luận sai lầm. Tự kỉ ám thị cũ vì nó đã xuất hiện từ thời kì đầu của loài người trên Trái Đất. Quả thực, tự kỉ ám thị là một công cụ chúng ta sẵn có từ lúc sinh ra. Nó mang một sức mạnh phi thường. Kết quả tốt hay xấu tùy thuộc vào từng tình huống, nhưng trước giờ chúng ta thường thực hiện các phép ám thị tiêu cực mà không ý thức được. Có những hiểu biết thích đáng về sức mạnh của tự kỉ ám thị là chúng ta đã nắm trong tay một công cụ vô cùng hữu dụng cho chính mình. Dù bạn là ai, thầy thuốc, quan tòa, luật sư hay giáo viên, bạn đều có thể ứng dụng thành công phương pháp chữa lành và thúc đẩy tinh thần này.

Một người biết cách sử dụng phép tự kỉ ám thị, trước hết, có thể bảo vệ chính mình khỏi các ám thị tiêu cực, mang tính kích động có hại từ những người xung quanh. Hơn nữa, phép ám thị đích thực có thể chữa lành, có thể tái sinh sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta. Nó dẫn dắt chúng ta đến con đường đúng đắn, rõ ràng và lạc quan.

## THỂ Ý THỨC VÀ THỂ VÔ THỨC

Để hiểu rõ các hiện tượng *tự kỉ ám thị*, chúng ta cần biết rằng tâm trí của chúng ta tồn tại dưới hai dạng thể khác nhau. Chúng đều thông minh, nhưng một cái *có ý thức*, còn một cái *không ý thức* hay vô thức. Đó là lí do chúng ta không nhận ra sự tồn tại của dạng thứ hai.

*Thể ý thức* là dạng tâm trí hoạt động mà nhờ đó ta trực tiếp cảm nhận được những trải nghiệm thường ngày của mình, bao gồm cả cảm giác, xúc cảm và kí ức. Nhưng đó chỉ là một phần nhỏ trong những nguồn lực tâm trí của chúng ta. *Thể ý thức* tồn tại ở tầng bề mặt, nơi chúng ta có thể tiếp cận dễ dàng và ngay lập tức. Nằm dưới ý thức là những chiều kích thích rất mạnh của vô thức, là cái kho chứa và thôi đẩy những trạng thái nhận thức và hành vi của chúng ta.

Sự tồn tại của *thể vô thức* có thể chứng minh bằng những hiện tượng xảy ra xung quanh chúng ta. Hãy quan sát và suy nghĩ một chút.

Có lẽ mọi người đều quen với *chứng mộng du\**. Người mộng du thức dậy vào ban đêm và trong trạng thái ý thức thấp, anh rời phòng, có thể đang mặc quần áo hoặc không mặc gì, anh đi xuống nhà, đi dọc hành lang, thực hiện một vài hành động nào đó, sau khi hoàn thành anh quay lại giường. Sáng hôm sau, anh vô cùng kinh ngạc, việc anh bỏ dở tối qua giờ đã được hoàn thành. Nhưng anh lại không nhớ gì về những việc mình đã làm. Thế lực nào có thể khiến cơ thể anh tuân lệnh? Phải chăng là một luồng lực không ý thức được – đấy là thể vô thức của anh?

Giờ hãy xem xét tình trạng *cuồng sáng rượu cấp\** của những người nghiện rượu nặng. Trong cơn điên bộc phát, anh ta cầm lấy bất cứ thứ vũ khí nào vừa tay, một con dao, cái búa hay cái rìu. Anh ta điên cuồng ráng vào những người xung quanh. Cơn điên qua đi, ý thức trở lại, cảnh tượng thật kinh hoàng. Anh không thể tin mình đã làm như thế. Chẳng phải phần vô thức đã dẫn dắt những hành động của kẻ bất hạnh tội nghiệp kia sao?

Có nhiều ác cảm, nhiều điều xấu ác chúng ta tạo ra bằng ám thị tiêu cực mà chúng ta thường khó nhận thấy. Thay vì chỉnh sửa những ám thị vô thức tiêu cực, chúng ta hãy *sử dụng những ám thị ý thức tích cực*, để chấm dứt sự chịu đựng không cần thiết.

Quay trở lại, chúng ta rất dễ dàng tin tưởng ý thức của bản thân. Ý thức này thông qua các tri giác và nó có tính tức thời. Nhưng nếu tập trung suy nghĩ vào ý thức của mình, bạn sẽ sớm nhận ra rằng những trải nghiệm ý thức của chúng ta biến đổi liên tục và kí ức là không đáng tin cậy. Ví dụ, khi bạn đọc một cuốn sách, những trải nghiệm quá khứ ủa về hoặc những cảm xúc khó chịu ở hiện tại xen vào có thể ngắt quãng sự tập trung của bạn. Khi đó luồng suy nghĩ, sự ý thức của bạn đã thay đổi rồi.

Nhưng thể vô thức thì ngược lại, nó có khả năng ghi nhớ tất cả những sự kiện diễn ra mà không sai sót.

*Vô thức lưu chứa một bức tranh rộng lớn hơn rất nhiều những mảnh ghép có trong ý thức*

Hơn nữa thể vô thức rất “vô tư” và tiếp nhận tất cả, không cần lí do. Vô thức hùng mạnh đến nỗi, dù con người có ý thức được hay không, nó vẫn cứ diễn ra và điều khiển hành vi của con người. Vô thức kiểm soát và thôi đẩy hoạt động của chúng ta qua phương tiện trung gian là não bộ. Một ý nghĩ xuất sinh trong đầu chúng ta, dù được hiện thực hóa hay chưa, vô thức cũng ghi nhận đấy là một dạng hiện thực trong tâm trí. Vì rõ ràng, ý nghĩ đó tồn tại trong đầu chúng ta, đúng chứ.

Thể vô thức không chỉ là một kho lưu giữ mọi kí ức, suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta, nó cũng âm thầm điều khiển ý nghĩ và hành động của chúng ta, bất kể đó là gì.

Thể vô thức là cái chúng ta thường gọi trí tưởng tượng. Chúng ta vẫn tin rằng ý thức thôi thúc hành động của chúng ta.

Nhưng sự thực thì ngược lại. Vô thức mới chính là cái thôi đẩy chúng ta hành động, đôi khi đi ngược với ý chí của chúng ta.

*Vô thức và ý thức là hai lực lượng luôn luôn đối đầu nhau*

## **Ý CHÍ VÀ TRÍ TƯỞNG TƯỢNG**

Khi chúng ta mở một cuốn từ điển và tìm nghĩa của từ “ý chí”, ta thấy một định nghĩa như sau: *Ý chí là khả năng tự do quyết định mọi hành động của chúng ta.* Chúng ta chấp nhận định nghĩa này là đúng và không bàn cãi. Tôi nghĩ nó đúng, nhưng chưa đủ. Ý chí mà chúng ta tự hào quả quyết luôn dẫn lối đến trí tưởng tượng. Chắc chắn là không có ngoại lệ.

Bạn nói. Báng bổ! Ngược đời!

Tôi trả lời. Không hề. Đó là chân lí! Chân lí tuyệt đối.

Hãy nhìn xung quanh và nhận thức cho thấu đáo những gì bạn thấy. Rồi bạn sẽ hiểu rằng điều mà tôi quả quyết không phải là một lí thuyết rỗng tuếch nảy sinh từ một bộ não rối loạn, đó là một diễn đạt đơn giản và thẳng thắn về một thực tế.

Giả sử chúng ta đặt trên sàn một tấm ván dài 30 feet\* và rộng 10 inch\*. Rõ ràng là mọi người có thể đi dọc theo tấm ván từ đầu này đến đầu kia mà không bước ra ngoài.

Giờ hãy thay đổi các điều kiện của thí nghiệm này. Ta nâng tấm ván lên cao gần bằng các tòa tháp của một nhà thờ lớn.

Ai có có khả năng đi, dù chỉ một feet trên tấm ván đó?

Bạn sẽ làm được điều đó chứ?

Chắc chắn không. Bạn sẽ run rẩy và không bước nổi hai bước. Dù có toàn bộ nỗ lực từ sức mạnh ý chí của mình, bạn chắc chắn sẽ ngã nhào xuống đất.

Tại sao bạn lại không ngã khi tám ván ở dưới đất?

Và làm thế nào bạn lại ngã khi nó được nâng lên đến độ cao bất kì?

Đơn giản là vì trong tình huống đầu tiên, bạn *tưởng* rằng chẳng khó khăn gì để bước đi trên tám ván đó. Còn ở tình huống thứ hai, bạn *tưởng* rằng mình không thể bước nổi.

Bạn có thể dùng ý chí để đi hết tám ván, nhiều chùng nào bạn muốn. Nhưng nếu bạn *tưởng tượng* rằng *bạn không thể*, vậy thì bạn tuyệt đối không thể làm điều đấy.

Hiện tượng hoa mắt chóng mặt xuất hiện *do hình ảnh hình thành trong tâm trí* chúng ta rằng chúng ta sắp ngã. Hình ảnh này biến đổi thành hành động, **BẤT KỂ MỌI NỖ LỰC CỦA Ý CHÍ CHÚNG TA**. Thậm chí nó biến đổi càng nhanh hơn khi ý chí của ta càng mãnh liệt theo hướng ngược lại.

Chúng ta hãy quan sát một người chịu ảnh hưởng của chứng mất ngủ. Nếu anh ta không cố gắng ngủ, hẳn anh ta sẽ có một giấc ngủ ngon lành. Ngược lại, nếu anh ta *muốn* ngủ, càng cố gắng ngủ anh ta càng trần trọc không yên.

Bạn đã từng để ý thấy điều này chưa: Bạn càng cố nhớ tên một người, thì chỉ một lúc sau bạn quên biến mất, và để nhớ lại cái tên đó thì càng khó khăn hơn. Đến khi bạn ngưng cái suy nghĩ “Mình quên mất nó rồi” và nghĩ rằng “Thôi để kệ nó”, thì cái tên tự nhiên bật ra trong đầu bạn mà không cần chút nỗ lực nào.

Những người đi xe đạp hẳn còn nhớ những nỗ lực đầu tiên khi học cách giữ thăng bằng. Đang nắm chặt tay lái vì sợ ngã, đột nhiên bạn thấy một viên đá nhỏ hay là một con ngựa ở giữa đường. Bạn muốn tránh những chướng ngại vật đó, nhưng càng cố gắng tránh, bạn càng có xu hướng đâm thẳng vào nó.

Ai đã từng một lần bật cười trong vô thức, sẽ thấy, càng nỗ lực kìm nén, bạn càng mất kiểm soát với thân thể mình.

Trạng thái tâm trí của chúng ta trong những ví dụ này là gì?

- ◆ “Tôi không muốn ngủ, nhưng tôi *không thể không ngủ*.”
- ◆ “Tôi muốn ngủ, nhưng tôi *không thể ngủ*.”
- ◆ “Tôi muốn nhớ tên cô A nhưng tôi *chẳng thể nhớ ra*.”
- ◆ “Tôi muốn tránh chướng ngại vật đó, nhưng tôi *không thể*.”
- ◆ “Tôi muốn kiềm chế nụ cười đó, nhưng tôi *không thể*.”

Điều đó cho thấy, dù trong những tình huống khác nhau, nhưng luôn là *trí tưởng tượng đã mang ý chí đi xa*.

Tương tự, chúng ta thấy một viên sĩ quan đang xông lên, đi đầu đoàn quân của mình. Tấm gương dũng cảm của anh tạo cảm hứng cho đoàn quân của anh ta làm theo. Nhưng một tiếng hét lớn: “Hãy cứu lấy mình” gây nên một sự rút lui hỗn loạn và chết người. TẠI SAO?

Trong tình huống thứ nhất, đoàn quân đó tưởng tượng rằng họ phải hành quân về trước. Và trong tình huống thứ hai, họ tưởng tượng rằng họ bị đánh bại và phải bỏ chạy để thoát chết.

Panurge\* biết rõ tính chất lây lan của sự gương mẫu hay sức mạnh của trí tưởng tượng. Để trả thù một thương nhân đi biển cùng, anh ta tóm lấy và ném con cừ đầu đàn xuống biển. Anh ta chắc chắn rằng, những con cừ còn lại trong đàn sẽ theo sau con đầu đàn và lao xuống biển. Đương nhiên, bất chấp nỗ lực của người chặn cừ, điều đó đã xảy ra.

Con người chúng ta ít nhiều giống một đàn cừ.

*Chúng ta đi ngược với ý chí của mình, chúng ta nghe theo những người khác và tưởng tượng rằng chúng ta không thể làm khác*

Tôi có thể viện dẫn hàng ngàn ví dụ, chỉ là liệt kê thật phiền hà. Song, tôi không thể bỏ qua việc nhấn mạnh khả năng vô cùng của trí tưởng tượng, hay còn gọi là *thể vô thức*, trong cuộc chiến chống lại ý chí của nó.

Những người nghiện rượu sẵn lòng dừng uống, nhưng họ không thể kiểm soát chính mình. Hãy hỏi họ. Họ sẽ kể với bạn, bằng tất cả sự thành thật, rằng họ muốn điều độ, rằng thứ chất lỏng đó kinh tởm đến thế nào. Nhưng họ bị thôi thúc uống chẳng thể cưỡng lại, bất chấp ý chí của họ, bất chấp những hậu quả tai hại mà họ *biết chắc* sẽ xảy ra.

Cũng như thế, những kẻ phạm tội thực hiện tội ác mà chẳng đếm xỉa đến chính mình. Khi bạn hỏi họ tại sao họ hành động như thế, họ trả lời: “Tôi không thể dừng được, tôi như bị xúi bẩy phải làm thế, nó vượt quá khả năng kháng cự của tôi.”

Cả người nghiện rượu lẫn tên tội phạm đều nói sự thật. Họ bị thúc ép làm những việc mà họ tưởng họ không thể dừng lại được.

Tôi không có ý nói rằng ý chí của chúng ta không có sức mạnh. Ngược lại, nó là một nguồn sức mạnh vĩ đại, nhưng hầu như nó luôn chống lại bạn. Chắc chắn nhiều khi bạn nghĩ: “Tôi muốn làm điều này và tôi sắp sửa làm nó rồi. Tôi muốn có thứ đó và tôi sắp có nó rồi.” Nhưng nếu bạn không cố gắng dùng ý chí kiểm soát, thì hẳn bạn sẽ thành công.

Chúng ta luôn tự hào về sức mạnh ý chí của mình. Chúng ta luôn nghĩ rằng mình hành động *có ý thức*. Nhưng thực tế, chúng ta chỉ là những con rối đáng thương bị vô thức và trí tưởng tượng điều khiển. Để có thể tỉnh táo và lí trí, chúng ta cần học cách *điều hướng trí tưởng tượng của mình thông qua phép tự kỉ ám thị* này.

Thể ý thức là dạng tâm trí hoạt động mà nhờ đó con người trực tiếp cảm nhận được những trải nghiệm thường ngày của mình, bao gồm cả cảm giác, cảm xúc và kí ức.

Thể vô thức có khả năng ghi nhớ tất cả những sự kiện diễn ra mà không sai sót. Dù con người có ý thức được hay không, vô thức vẫn cứ diễn ra và điều khiển hành vi của con người.

Khả năng vô cùng của trí tưởng tượng hay thể vô thức làm con người đi ngược với sức mạnh của ý chí. Trong mâu thuẫn giữa ý chí và trí tưởng tượng, sức mạnh của trí tưởng tượng tỉ lệ thuận với bình phương ý chí. Nghĩa là ý chí càng lớn, thì sức mạnh của trí tưởng tượng còn lớn hơn gấp bội.



## Chương II



### ÁM THỊ VÀ TỰ KỈ ÁM THỊ

Chúng ta có thể so sánh *trí tưởng tượng* như dòng nước xiết cuốn kẻ không may vào xoáy sâu vô tận, bất chấp ý chí và nỗ lực của anh ta. Một dòng nước khó lòng chế ngự được. Nhưng nếu bạn biết cách, bạn có thể điều hướng nó, chuyển hóa sức mạnh của nó thành nguồn năng lượng có ích. Giống như chúng ta vẫn biến đổi sức nước thành năng lượng nhiệt và điện.

Trí tưởng tượng cũng chẳng khác nào một con ngựa hoang không có dây cương. Lúc ấy, người cưỡi ngựa còn có thể làm gì ngoài ngồi yên, để nó đưa anh ta đến nơi nó muốn? Rồi con ngựa sảy chân, anh ta ngã xuống, khi đó cú rượt chạy điên cuồng của con ngựa mới dừng lại. Nhưng hãy nghĩ xem, nếu người cưỡi ngựa đeo dây cương cho nó, chắc chắn tình hình sẽ thay đổi. Con ngựa không đi theo ý muốn của nó được nữa, người cầm dây cương sẽ là người kiểm soát và điều hướng sự di chuyển của nó.

*Ám thị* (suggestion) là gì? Người ta có thể định nghĩa nó là hành động đặt một ý tưởng vào đầu của một người. Chúng ta có thể thực hiện một hành động như thế không? Đúng ra mà nói, không. Ám thị không tự nó tồn tại. Nó cần một sự *chuyển hóa* trong tâm trí một người, trở thành *tự kỉ ám thị* (autosuggestion). Chúng ta có thể định nghĩa là *in dấu một ý tưởng, một lời khuyên vào tâm trí một người*.

Chúng ta có thể ám thị điều gì đó với chính mình hoặc một người khác. Nhưng nếu thể vô thức của chúng ta không chấp

nhận nó, chuyển hóa nó thành tự kỉ ám thị, thì sẽ không có tác dụng gì.

Điều đó đã xảy ra với tôi. Đôi khi những ám thị vô cùng đơn giản tôi áp dụng với các bệnh nhân đã thất bại. Là vì thể vô thức của thân chủ từ chối tiếp nhận các ám thị đó và không chuyển hóa chúng thành tự kỉ ám thị.

## **SỬ DỤNG TỰ KỈ ÁM THỊ**

Như tôi đã nói, chúng ta có thể kiểm soát và điều hướng *trí tưởng tượng* của mình như cách chúng ta chuyển hóa sức nước hay kiểm soát con ngựa. Muốn sống khác đi, chúng ta phải thay đổi. Thế nên, đầu tiên chúng ta phải biết chúng ta muốn thay đổi điều gì. Kế tiếp, chúng ta cần một cách thức để thực hiện. Chà, cách thức rất đơn giản. Đó chính là phép trị liệu tâm lí mang tên: TỰ KỈ ÁM THỊ.

Thực tế, hàng ngày chúng ta vẫn sử dụng chúng mà chẳng biết, và thật không may chúng ta thường dùng sai cách. Cuộc sống chẳng phải lúc nào cũng một màu xám xịt, có chăng chỉ là chúng ta tự bịt mắt mình đấy thôi.

Thay vì làm tự kỉ ám thị vô thức, chúng ta sẽ thực hiện các ám thị có ý thức.

### **Điều bạn thực sự muốn là gì?**

Trước hết, hãy cân nhắc thật kĩ càng đối tượng cho phép tự kỉ ám thị của bạn. Điều bạn thực sự muốn là gì? Đối tượng đó cần một khẳng định hay phủ nhận, tức là bạn cần một lời ám thị. Nếu muốn dừng một suy nghĩ hay một hành động, bạn cần một lời ám thị phủ nhận. “Tôi không bị đau nữa.” Nếu muốn trở nên chắc chắn hay tin tưởng vào một điều gì đó, bạn cần một lời ám thị khẳng định. “Sức khỏe của tôi sẽ hồi phục.”

Sau đó lặp lại một vài lần mà không nghĩ đến điều nào khác: Điều gì sẽ xảy ra hay điều gì sẽ không xảy ra, v.v. Nếu thể vô thức chấp nhận ám thị đó, nếu tự nó ghi nhận, bạn sẽ thấy rằng mục tiêu của bạn sẽ từng bước trở thành hiện thực.

Bạn nên hiểu rằng tự kỉ ám thị bản chất cũng giống như một phép thôi miên. Chúng ta có thể định nghĩa một cách đơn giản là *ảnh hưởng của trí tưởng tượng lên tinh thần và thân thể của con người*. Ảnh hưởng này là không thể phủ nhận. Tôi sẽ không nhắc lại các ví dụ trước, mà đưa ra một số dẫn chứng khác.

Nếu bạn tạo ra trong chính mình một niềm tin rằng bạn có thể làm được một điều gì đó (miễn là nó tuân theo quy luật tự nhiên) bạn sẽ làm được nó, bất kể khó khăn ra sao. Ngược lại, nếu bạn tưởng tượng rằng bạn không thể làm nó, thì chắc chắn bạn sẽ không làm được gì cả.

*Một việc đơn giản, nhưng với bạn, nó có thể trở thành một vấn đề to lớn khó lòng vượt qua chỉ vì bạn nghĩ mình không có khả năng*

Thế này, những người suy nhược thần kinh thường cho rằng dù họ có nỗ lực bao nhiêu, nếu muốn tiến thêm vài bước, chắc chắn họ phải chịu đựng sự mệt mỏi cùng cực. Họ càng nỗ lực thoát khỏi tình trạng suy nhược của mình, họ càng chìm vào nó. Như một kẻ bất hạnh rơi vào hố cát, càng cố thoát ra, càng lún sâu hơn.

Nếu bạn nghĩ một cơn đau sẽ ngừng, nó sẽ thực sự biến mất từng chút một. Ngược lại, bạn nghĩ bạn đang chịu đựng đau đớn, thì cơn đau ấy sẽ còn mãi.

Tôi biết một số người có thể dự đoán trước họ sẽ bị đau đầu vào ngày này ngày này, theo từng hoàn cảnh cụ thể. Kết quả là vào ngày đó, mọi sự diễn ra và họ bị đau đầu. Họ tạo nên cơn đau cho chính họ, trong khi những người khác có thể loại bỏ cơn đau bằng tự kỉ ám thị ý thức.

Tôi ý thức được rằng, nói chung, một người dám phát triển những ý tưởng hoàn toàn mới thường bị coi là kẻ ngốc. Ái chà! Tôi vẫn nói rằng một người mắc bệnh về thể chất hay tinh thần là vì họ tưởng tượng họ có bệnh. Nếu một người bị liệt mà không có bất kì vết thương nào, thì đơn giản là họ tưởng tượng rằng họ bị liệt. Với các bệnh nhân này, chúng ta cần đến các phương pháp chữa trị đặc biệt.

Chúng ta vui vẻ hoặc buồn bã, là do chúng ta tưởng tượng bản thân mình đang vui vẻ hay buồn bã. Rất có thể, hai người khác nhau ở trong cùng một hoàn cảnh và điều kiện, nhưng một người vô cùng hạnh phúc, còn một người hết sức khổ đau.

Tóm lại, chúng suy ngược thần kinh, nói lắp, sợ nước, ăn cắp vặt, hay bị liệt, v.v. đều là do sự chi phối của thể vô thức lên thân thể và tinh thần của chúng ta, làm thay đổi tâm trạng và hành động của chúng ta.

Nhưng nếu thể vô thức là cội nguồn cho bệnh tật hay sự đau yếu, thì nó cũng có thể chữa lành những tổn thương thể chất và tinh thần của chúng ta. Thể vô thức không những có thể sửa chữa những ảnh hưởng tai hại nó gây ra, mà còn điều trị dứt điểm các chứng bệnh, có tác động to lớn đến thân thể của chúng ta.

### **Thực hiện ám thị**

Đã biết điều mình thực sự muốn thay đổi là gì, kế tiếp chúng ta cần biến những lời ám thị thành phép tự kỉ ám thị.

Chúng ta nên cách li bản thân trong một căn phòng yên tĩnh. Ngồi xuống một cái ghế, thân thể thả lỏng, đôi mắt nhắm hờ và cố gắng tránh mọi xao lãng. Cuối cùng là bắt đầu nhủ thầm trong đầu lời ám thị đã chọn

Nếu bạn đã thực sự tự kỉ ám thị, nghĩa là, nếu thể vô thức của bạn đã hấp thụ ý tưởng mà bạn vừa nhủ thầm trong đầu, bạn sẽ rất kinh ngạc khi chứng kiến những điều bạn lặp đi lặp lại trong tâm trí xảy ra trong thực tế. Hãy nhớ là chúng ta không nhận ra các ý tưởng tự kỉ ám thị tồn tại trong tâm trí. Chúng ta chỉ biết đến sự tồn tại của chúng thông qua những tác động, kết quả chúng tạo ra.

Điều quan trọng nhất cần lưu ý trong quá trình thực hiện tự kỉ ám thị là: *Hãy để ý chí thả lỏng, còn trí tưởng tượng được đánh thức.*

Nghĩa là, đừng mãi phân tích xem tại sao như thế này, có phải như thế kia. Giống như ý chí của bạn nói rằng: “Tôi đang cố gắng điều khiển thứ này thứ này, còn trí tưởng tượng nói: “Bạn đang dùng ý chí điều khiển mọi việc, nhưng chúng sẽ không diễn ra như thế đâu.” Bạn không những sẽ không có được thứ mình muốn, mà sự việc còn xảy ra theo hướng ngược lại. Bởi vì thể vô thức hay trí tưởng tượng luôn xúi bẩy ta hành động ngược lại với ý chí của mình.

Quan sát này vô cùng quan trọng. Nó là nguyên nhân của sự không hiệu quả trong điều trị các chứng bệnh tinh thần. Đừng cố tìm cách điều khiển bằng ý chí, hãy dừng những suy nghĩ lại và tập trung vào lời ám thị. Huấn luyện trí tưởng tượng mới là việc chúng ta cần làm. Chính sự khác biệt này tạo nên thành công cho phương pháp của tôi.

Tôi đã thực hiện vô số thí nghiệm và quan sát thật cẩn thận, mỗi ngày, trong suốt hai mươi năm. Tôi rút ra các kết luận và đúc kết thành các QU Y LUẬT như sau:

- ◆ Nếu có sự đối lập giữa ý chí và trí tưởng tượng, thì trí tưởng tượng luôn giành phần thắng, không có bất cứ ngoại lệ nào;

- ◆ Trong mâu thuẫn giữa ý chí và trí tưởng tượng, sức mạnh của trí tưởng tượng tỉ lệ thuận với bình phương ý chí. Nghĩa là ý chí càng lớn, thì sức mạnh của trí tưởng tượng còn lớn hơn gấp bội;
- ◆ Khi ý chí và trí tưởng tượng hòa hợp, không phải là cái này bổ sung cái kia, mà cái này được nhân lên bởi cái kia;
- ◆ Trí tưởng tượng có thể được điều hướng.

Cách diễn đạt “tỉ lệ thuận với bình phương ý chí” và “được nhân lên” không chính xác đến từng chi tiết. Chúng được dùng đơn giản như những minh họa nhằm làm rõ hơn ý của tôi.

Từ những quy luật tôi nói trên đây, có vẻ như sẽ chẳng ai phải đau ốm. Điều này hoàn toàn đúng. Tự kỉ ám thị có thể làm cho mọi bệnh tật phải đầu hàng. Khẳng định của tôi có lẽ hơi liều lĩnh. Chắc chắn sẽ có những chứng ngại, nhưng tôi nói nó CÓ THỂ làm bệnh tật phải đầu hàng.

Nhưng để các bạn thực hành tự kỉ ám thị một cách đúng đắn và có ý thức, tôi cần dạy mọi người cách làm, giống như dạy đọc, dạy viết hay chơi một nhạc cụ vậy.

Chúng ta hoàn toàn có thể sử dụng tự kỉ ám thị để xoay chuyển thể vô thức như cách một đứa bé chơi cái lúc lắc. Nhưng nó là một công cụ nguy hiểm. Nếu bạn cầm nó không cẩn thận và thực sự tỉnh táo, nó có thể làm bạn tổn thương hay thậm chí giết bạn. Mặt khác, nó cũng có thể cứu rỗi cuộc đời bạn nếu bạn cầm nó đúng cách. Giống như Aesop\* đã nói về cái lưỡi: “Nó là thú tốt nhất và cũng là thú tệ nhất trên đời.”

## **ÁM THỊ HOẠT ĐỘNG NHƯ THỂ NÀO**

Tôi sẽ giải thích cho bạn cách hoạt động của ám thị để chúng ta có thể tận dụng những lợi ích của tự kỉ ám thị khi sử dụng chúng một cách có ý thức. Tôi muốn lưu ý một chút, phép tự kỉ

ám thị đòi hỏi bạn cần có đủ *sự minh mẫn và sự sẵn lòng thấu hiểu bản thân*, cũng như những người xung quanh bạn. Nếu không, phép tự kỉ ám thị này chẳng có tác dụng gì cả, thậm chí là phản tác dụng. Và nữa, nếu bạn muốn thực hiện ám thị với người khác, bạn không nên áp dụng cho những người không có đủ hai tiêu chí trên.

Hãy luôn nhớ rằng thể vô thức điều khiển mọi suy nghĩ và hành động của chúng ta. Như tôi đã nói ở trên, chúng ta phải làm cho thể vô thức tin một bộ phận cơ thể đang không hoạt động tốt, có thể thực hiện tốt chức năng của nó và lệnh này sẽ được truyền đi. Bộ phận đó sẵn sàng tuân lệnh và hoạt động bình thường trở lại, ngay lập tức hoặc từng chút một.

Điều này rất đơn giản và rõ ràng. Nó giải thích tại sao thông qua ám thị, người ta có thể dừng tình trạng chảy máu, chữa lành chứng táo bón, làm các u xơ biến mất, chữa liệt, chữa lao, đau giãn tĩnh mạch.

Tôi có cơ hội quan sát một ca xuất huyết nha khoa tại phòng khám của nha sĩ Gauthe ở Troyes. Tôi từng chữa khỏi bệnh hen suyễn cho một người phụ nữ trẻ. Cô đã chịu đựng căn bệnh này suốt tám năm. Một ngày nọ, cô ấy nói với tôi rằng cô muốn nhổ răng. Cô ấy rất nhạy cảm nên tôi đề nghị cô ấy nên tiêm thuốc giảm đau khi nhổ răng. Tất nhiên cô ấy vui lòng chấp nhận. Vào ngày hẹn, chúng tôi đi đến nha sĩ. Tôi ngồi đối diện với người phụ nữ trẻ ấy và nhìn cô chăm chú. Tôi nói: *Cô không cảm thấy gì cả, cô không cảm thấy gì cả*, v.v. Vừa thực hiện ám thị, tôi vừa ra dấu cho nha sĩ. Trong tích tắc chiếc răng đã rời ra và quý cô D không cảm thấy gì cả, thậm chí cô còn không chớp mắt. Sau đó, phần chân răng bị chảy máu. Thay vì dùng thuốc cầm máu, tôi bảo nha sĩ rằng tôi muốn thử ám thị. Không biết điều gì sẽ xảy ra. Tôi đề nghị cô ấy nhìn tôi, và tôi ra ám thị rằng trong vòng hai phút tình trạng chảy máu sẽ tự ngừng. Rồi chúng tôi chờ, người phụ nữ trẻ nhổ máu ra, một hoặc hai lần và rồi máu ngừng chảy. Cô mở miệng ra, nha sĩ và tôi quan sát thấy một cục máu đông lại ở lỗ răng.

Hiện tượng này được giải thích như thế nào? Theo cách đơn giản nhất. Do ảnh hưởng của ý tưởng: Máu sẽ ngừng chảy, thể vô thức nhận tín hiệu và truyền đi một lệnh đến các động mạch và tĩnh mạch nhỏ không để máu chảy thêm nữa. Cứ thế, chúng tự nhiên co lại, như thể chúng được cầm máu nhờ thuốc như adrenalin.

Làm thế nào có thể khiến một khối u xơ biến mất? Khi thể vô thức đã ghi nhận ý tưởng rằng khối u phải đi ra khỏi thân thể, não bộ sẽ ra lệnh cho các động mạch chịu trách nhiệm nuôi dưỡng và bơm máu lên não co lại. Quả thật, chúng co lại và không cung cấp chất dinh dưỡng cho khối u. Khối u không đủ nguồn sống sẽ không còn khả năng xâm lấn, nó dần dần teo lại và biến mất.

Chúng suy nhược thần kinh khá phổ biến trong đời sống hiện đại. Nếu bạn sử dụng phương pháp tự kỉ ám thị như hướng dẫn của tôi, bạn hoàn toàn có thể đẩy lùi chứng bệnh này. Với tôi, đó là một niềm vui thực sự. Nhiều ca suy nhược thần kinh đã hồi phục nhờ phép trị liệu này. Một bệnh nhân của tôi mất một tháng nằm điều trị ở viện điều dưỡng Luxemburg mà tình hình sức khỏe không cải thiện chút nào. Tôi dùng phương pháp tự kỉ ám thị trong vòng sáu tuần và anh hoàn toàn được chữa lành. Anh từng nghĩ anh là một người khốn khổ, nhưng giờ anh lại trở thành người vô cùng hạnh phúc. Tôi chắc chắn anh sẽ không bao giờ tái phát, vì anh thực hiện rất tốt phép tự kỉ ám thị ý thức tôi đã hướng dẫn.

## **TỰ KỈ ÁM THỊ TRONG ĐIỀU TRỊ CÁC TỔN THƯƠNG TINH THẦN VÀ THỂ CHẤT**

Nếu ám thị có thể điều trị các khiếm khuyết tinh thần và thể chất, liệu nó cũng có khả năng giúp ích cho quá trình cải sửa và giáo hóa những đứa trẻ bất hạnh trong các trại cải tạo không? Tôi sẽ chứng minh điều đấy là có thể.

Hãy xem xét hai ca rất đặc trưng sau đây. Để làm rõ hiệu quả của phương pháp ám thị trong việc chữa lành các khiếm khuyết



tin̄h th̄n, t̄i s̄ s̄ d̄ng c̄c h̄nh ả̄nh s̄ s̄ ả̄nh. Tâm trí của chúng ta giống như một tấm ván bị đóng rất nhiều cái đinh ý tưởng, thói quen và bản năng quyết định hành động của chúng ta. Những cái đinh đặt đúng vị trí, ngay ngắn và thẳng thớm, hay chính là những ý tưởng tốt, giúp chúng ta hành động đúng đắn và chính xác.

Nhưng chắc chắn cũng có những cái đinh đặt sai vị trí và bị biến dạng thôi thúc chúng ta trở nên lệch lạc. Những cái đinh như thế găm sâu vào đầu óc chúng ta. Nếu muốn gỡ chúng ra, chúng ta cần tạo ra ám thị, những ám thị tích cực, những ý tưởng tốt. Ám thị mới – những cái đinh mới sẽ dần thay thế những cái đinh lệch lạc.

Tôi sẽ kể câu chuyện của M. bé nhỏ, một đứa trẻ 11 tuổi, sống ở Troyes. Cậu bé có những thói quen tại hại từ thời thơ ấu. Cậu thường ăn cắp vặt và không thật thà. Tôi tiến hành trị liệu cho cậu bé bằng ám thị. Sau lần ám thị đầu tiên, cậu bé không ăn cắp vặt vào ban ngày, nhưng vẫn tiếp tục thực hiện vào ban đêm. Sau một vài tháng, thôi thúc ăn cắp vặt giảm đi và hành vi đó thưa dần. Qua sáu tháng, đứa trẻ không còn thói quen xấu nữa.

Anh trai của M. đã 18 tuổi. Anh ngấm ngấm nuôi dưỡng một mối hận thù bạo lực với một người em khác. Mỗi lần uống rượu quá trớn, anh luôn có một thôi thúc muốn rút dao và đâm người em kia. Anh ta cảm giác rằng, ngày nào đó, anh ta sẽ thực sự thực hiện hành vi đó. Đồng thời anh ta cũng biết nếu làm thế, anh chắc chắn sẽ hối hận và không thể nguôi ngoai.

Tôi cũng điều trị cho anh ta bằng ám thị và kết quả thật tuyệt vời. Sau lần trị liệu đầu tiên, ám ảnh tinh thần của anh ta không còn như trước nữa. Lòng căm thù người em biến mất và họ trở thành bạn bè thân thiết. Tôi theo dõi ca bệnh này trong một thời gian: Hiệu quả của phương pháp trị liệu là lâu dài.

Từ những lợi ích của phép ám thị cho thấy, chúng ta cần đưa phương pháp này vào các viện cải huấn, nơi cải tạo và giáo huấn

những người phạm tội nhẹ. Tôi chắc chắn rằng, bằng các ám thị tích cực hàng ngày, hơn một nửa những đứa trẻ có thói quen xấu có thể cải sửa chính mình. Điều đó không những giúp cho những đứa trẻ này trở nên khỏe mạnh và tái hòa nhập cộng đồng, mà nó còn giúp cải thiện các tình trạng xã hội.

Ám thị thường bị cho là một thứ nguy hiểm và dùng cho những mục đích không tốt. Phản đối đấy không hợp lí. Bởi trước hết, việc thực hiện ám thị được giao phó cho những người có trách nhiệm và uy tín, chẳng hạn như các bác sĩ điều trị ở nhà trưng giới. Thứ hai, những kẻ dùng ám thị cho mục đích xấu sẽ không bao giờ xin phép bất kì ai.

Tuy nhiên, nếu giả sử thừa nhận rằng có thể có một vài nguy hiểm (mà sự thực là không đúng như thế), vậy chỉ có thể hỏi một câu rằng: Những thứ nào chúng ta dùng hàng ngày là không nguy hiểm? Hơi nước thì sao? Thuốc súng? Đường ray xe lửa? Tàu thủy? Điện? Xe ô tô? Máy bay? Và những chất độc mà chúng ta, các bác sĩ và dược sĩ hay nhà hóa học sử dụng mỗi ngày với liều cực nhỏ. Chẳng lẽ chúng không giết chết chúng ta nếu như vì lơ đễnh ta mắc sai sót khi cân đong chúng?

## **TỰ KỈ ÁM THỊ TRONG CẢI SỬA VÀ GIÁO DỤC TRẺ EM**

Trước khi tiến xa hơn, tôi muốn nói một vài lời về cách áp dụng “phương pháp” của tôi khi các bậc phụ huynh giáo dục và cải sửa trẻ con.

### **Giáo dục nên bắt đầu trước khi sinh ra**

Bạn có thể cho rằng điều này là vô lí nhưng thực sự, việc giáo dục đứa trẻ nên bắt đầu *trước khi chúng ra đời*.

Thực tế là, trong vài tuần đầu tiên của thai kì, bà mẹ tương lai bắt đầu tưởng tượng về đứa con mà cô trông đợi. Đứa trẻ khi sinh ra sẽ như thế nào: giới tính, dung mạo, những đặc điểm

thân thể, tính cách và khả năng của nó. Đôi mắt nó có sáng không? Có nét đẹp nào của bố mẹ không? Đứa trẻ có thông minh không? Cô tiếp tục giữ hình ảnh đó trong đầu cho đến khi đứa trẻ chào đời.

Những phụ nữ xứ Sparta (một thành phố cổ của Hi Lạp) đã sinh ra những đứa trẻ tráng kiện và sau này trở thành những chiến binh đáng gờm.

Bởi vì mong muốn mãnh liệt nhất của họ là sinh ra những đứa con trai có khả năng trở thành những anh hùng giúp sức cho đất nước của mình chống lại kẻ thù xâm lược. Trong khi ở Athens, phụ nữ sinh ra những đứa trẻ có phẩm chất trí tuệ vượt xa năng lực thể chất của chúng.

Một đứa trẻ ở trong bụng mẹ theo cách đó luôn sẵn lòng tiếp nhận những *ám thị tốt* và chuyển hóa chúng thành các *tự kỉ ám thị* có thể quyết định đường đời của đứa trẻ. Tất cả những lời nói và hành động của chúng ta chính là kết quả của những tự kỉ ám thị nảy sinh từ ám thị chúng ta tiếp nhận khi chưa chào đời.

### **Dạy cái gì và bằng cách nào**

Tự kỉ ám thị chắc chắn có hiệu quả trong quá trình giáo dục con trẻ. Nhưng làm thế nào để bố mẹ và các nhà giáo dục giúp đứa trẻ tránh xa những tự kỉ ám thị xấu và trao cho chúng những tự kỉ ám thị tốt?

Trẻ em luôn thích những thứ ngọt ngào và muốn được yêu thương. *Hãy luôn điềm đằm và chân thành với chúng, nói bằng giọng điệu nhẹ nhàng nhưng rắn chắc.* Cách này giúp bạn tạo ảnh hưởng khiến chúng nghe lời mà không gọi lên ham muốn chống đối uy quyền.

Trên hết, chúng ta nên *tránh các hành vi hung hăng hay lời nói cay nghiệt.* Bởi vì như thế là bạn đang liều lĩnh tạo ra cho chúng những tự kỉ ám thị về nỗi sợ và lòng thù hận.

*Đừng đưa ra các nhận xét ác ý hay gây tổn thương về bất cứ ai trước mặt con trẻ.* Điều này thường hay xảy ra trong gia đình, khi mọi người nói chuyện về một người nào đó. Những đứa trẻ có khả năng bắt chước rất nhanh và có lẽ sẽ gây ra những hậu quả nghiêm trọng về sau.

Ngay lúc trẻ trải qua quá trình tập nói, hãy rèn cho chúng thói quen lặp lại câu nói này vào buổi sáng và buổi tối, khoảng hai mươi lần: *Mỗi ngày, về mọi mặt, tôi đang trở nên tốt hơn và tốt hơn.* Âm thị này có thể giúp đứa trẻ có một sức khỏe tuyệt vời cả về thân thể, tâm trí và tinh thần.

### **Đánh thức ham muốn khám phá tri thức và tình yêu thiên nhiên của trẻ**

Một lời giải thích rõ ràng với giọng điệu vui vẻ và dễ chịu sẽ làm cho chúng thấy hào hứng và thích thú. Đừng đáp lại chúng một cách lỗ mãng “Con thật phiền phức làm sao...” “Đừng hỏi nữa...” “Con sẽ học cái đó sau...” Như thế là bạn đang kìm giữ ham muốn học hỏi của lũ trẻ.

Dù với bất cứ lí do gì, chúng ta không nên nói với trẻ rằng: “Con thật lười biếng và chẳng được tích sự gì.” Giống như bạn đang quở trách chúng vì mắc lỗi hay hành xử không đúng theo ý của bạn. Nếu một đứa trẻ lười biếng và làm không tốt những việc nó phải làm, bạn nên nói với nó vào một lúc nào đó. Thậm chí khi hành động của trẻ không hoàn toàn hợp lí và đúng đắn, bạn cũng hãy dành cho nó một chút động viên: “A! Thật tuyệt, hôm nay con đã làm tốt hơn rất nhiều rồi. Tốt lắm, con yêu!” Chắc chắn bạn cũng từng cảm thấy hãnh diện trước những lời khen như vậy, và lũ trẻ cũng thế. Chúng sẽ làm tốt hơn vào lần sau, từng chút một. Lời động viên hợp lí có thể khuyến khích con trẻ trở thành những người lao động nghiêm túc.

Chúng ta cũng nên tránh nói về bệnh tật trước mặt trẻ để không tạo ra trong chúng những tự kỉ ám thị xấu. Thay vào đó, chúng ta hãy dạy chúng duy trì thói quen tốt và lối sống lành

manh. Bệnh tật chỉ là một trạng thái bất thường của thân thể. Chúng ta hoàn toàn có thể phòng tránh bằng sự điều độ trong cách hành xử và chế độ ăn uống hằng ngày.

Có một điều rất quen thuộc là, các bậc phụ huynh và thầy cô giáo thường nói với lũ trẻ rằng con phải biết sợ cái này cái nọ, trời nóng làm con bị cảm, mưa gió làm con bị lạnh, v.v. Con người sinh ra có khả năng chịu đựng những thay đổi tự nhiên đó mà không bị tổn thương. Đương nhiên, mỗi người có sức chịu đựng khác nhau, nhưng bạn nên dạy trẻ cách bảo vệ thân thể và cải thiện sức đề kháng của chúng, thay vì gieo vào chúng những nỗi sợ hãi. Điều đấy chỉ làm chúng trở nên yếu đuối hơn.

Đừng lấp đầy tâm trí lũ trẻ bằng những ý tưởng về ông ba bị hay những thứ đáng sợ tương tự. “Nếu con không ngoan, ông ba bị sẽ bắt con đi đấy.” “Nếu con không nghe lời mẹ, mẹ sẽ đưa con đến cho bác sĩ tiêm.” Chúng sẽ luôn rụt rè, e ngại. Sự nhút nhát thấm từng giọt từ lúc thơ ấu và dai dẳng cả đời.

Các bậc phụ huynh không có điều kiện theo sát con cái của mình hằng ngày, hãy nên thận trọng trong việc lựa chọn đối tượng để giao phó. Một người yêu mến trẻ con thôi chưa đủ, họ còn cần có những phẩm chất tốt đẹp có thể truyền dạy cho con bạn nữa.

## **Đánh thức tình yêu lao động và học tập của trẻ**

Để giúp việc học tập và lao động trở nên dễ dàng hơn với lũ trẻ, chúng ta nên giảng giải cho chúng về mục đích của việc học tập một cách rõ ràng bằng thái độ vui tươi. Bạn có thể dùng lối kể chuyện hoặc thông qua các trò chơi làm trẻ thấy hứng thú và háo hức với bài học đó. Dần dần thiết lập cho chúng những mục tiêu nhằm thúc đẩy hiệu quả của quá trình học tập.

Trên hết, hãy tạo cho chúng ấn tượng rằng: Lao động là vô cùng quan trọng với tất cả mọi người. Ai cũng cần lao động để trở thành người có phẩm chất tốt và có giá trị. Lao động là bản

năng của con người, nó góp phần xây dựng nếp sống lành mạnh và thư thái. Trong khi đó, sự biếng nhác tạo ra tình trạng mệt mỏi, các chứng suy nhược thần kinh và gây mất hứng thú với cuộc sống. Những người lười biếng đó dễ bị cuốn vào ăn chơi trác táng và cảm dỗ tội lỗi.

### **Dạy trẻ cách giao tiếp ứng xử**

Hãy dạy con trẻ luôn lịch sự, tử tế và nhã nhặn với những người xung quanh, cung kính và lễ phép với người lớn tuổi, thân thiện và nhường nhịn với các em nhỏ, không phân biệt tầng lớp. Chúng ta dạy chúng bằng lời và làm gương. Không bao giờ chế giễu và đùa cợt những khiếm khuyết thân thể hay trí tuệ của người khác.

Hãy khuyến khích trẻ luôn sẵn sàng hỗ trợ những người đang cần giúp đỡ và đừng ngần ngại dành thời gian và công sức cho họ. Mọi sự cho đi không những có thể trao đi những giá trị tốt đẹp, mà còn có thể nhận lại vào một lúc nào đó. Thay vì ích kỉ chỉ nghĩ đến bản thân, chúng ta nên động viên chúng thấu hiểu và cảm thông cho người xung quanh. Khi làm thế, chúng sẽ cảm thấy được thỏa mãn bản tính cộng đồng bên trong mỗi tâm hồn.

Chúng ta có thể tạo dựng sự tự tin cho những đứa trẻ. Hãy giúp chúng hiểu rằng, trước khi bắt tay vào làm bất cứ công việc nào, chúng nên phân tích kĩ lưỡng hoàn cảnh và sự việc một cách lí trí và tránh hấp tấp. Nếu lũ trẻ đã có quyết định cuối cùng, chúng nên kiên trì với quyết định đó, trừ khi thực tế cho thấy rằng chúng đang đi nhầm hướng.

Trên hết, chúng ta cần giúp chúng giữ vững niềm tin rằng chúng luôn có cơ hội để thành công trên đường đời và sống thật ý nghĩa. Phép tự kỉ ám thị này chắc chắn đưa chúng tới thành công, không phải bằng cách ngồi yên lặng chờ đợi thành quả, mà suy nghĩ này sẽ thôi thúc chúng làm mọi thứ cần thiết để đạt được kết quả như chúng mong muốn. Chúng biết cách nắm

bắt cơ hội và nếu chỉ có một cơ hội duy nhất, chúng sẽ tóm lấy nó.

Trong khi đứa trẻ không tin vào chính mình như Constant Guignard\* sẽ không bao giờ thành công. Anh ta luôn cho mình là không hạnh phúc, tự ti, kém cỏi và âm thầm tạo dựng chính mình theo hình mẫu khiếm khuyết ấy. Anh ta chưa bao giờ bước đến sự vinh quang do anh ta tự ngăn cản chính mình, tự nghĩ đến những thất bại của mình. Người như thế có lẽ sẽ bơi trong một đại dương cơ hội, nhưng anh ta không nhìn thấy chúng, cũng không tóm được chúng dù chỉ một lần.

Tất cả những gì chúng ta tạo ra trong cuộc sống là kết quả suy nghĩ của chúng ta. Những người tạo nên điều kì diệu, chỉ đơn giản là vô thức của họ thấm đẫm các ý nghĩ về thành công và các hành động đúng đắn.

Các phụ huynh và nhà giáo dục nên kể chuyện về những tấm gương tiêu biểu khi chỉ dạy cho lũ trẻ. Đứa trẻ rất nhạy cảm, cởi mở và dễ bị tác động thông qua ám thị. Nếu chúng thấy một thứ nào đó được hoàn thiện, chúng cũng muốn bắt chước để làm như thế. Do vậy, cha mẹ và thầy cô nên thường xuyên nêu gương tốt cho con trẻ.

### **Cha mẹ thực hiện ám thị**

Để giúp trẻ vượt qua lỗi sai và khiếm khuyết, để phát triển những thói quen tốt và phẩm chất đáng quý ở trẻ, phương pháp ám thị sau đây sẽ chứng minh vai trò to lớn của nó.

Cha mẹ hãy làm việc này mỗi ngày khi lũ trẻ đã lên giường ngủ. Khẽ khàng đi vào phòng và đến gần đứa trẻ, thì thầm với chúng về những điều tốt đẹp bạn muốn chúng làm. Bạn có thể nói với chúng về sức khỏe, giấc ngủ, cách làm việc, sự chuyên cần, hành vi, v.v. Mỗi lần lặp lại lời ám thị khoảng 15 đến 20 lần. Sau đó rút lui khẽ khàng, cẩn thận đừng đánh thức trẻ. Hành

động vô cùng đơn giản này luôn mang đến những kết quả tốt nhất, và rất dễ hiểu tại sao nó lại hiệu quả như vậy.

Khi chúng ta ngủ, cơ thể và thể ý thức của chúng ta đang nghỉ ngơi nhưng thể vô thức thì luôn tỉnh. Khi bạn nói riêng với thể vô thức, nó sẽ hấp thụ những điều bạn nói, không chút phản đối vì nó rất cả tin. Dần dần, những *ám thị* bạn nói với đứa trẻ trở thành *tự kỉ ám thị* và chi phối hành động, suy nghĩ và cảm xúc của chúng như bố mẹ mong muốn.

Các bậc phụ huynh nên coi việc làm này là một nhiệm vụ cao cả dành cho con mình. Nó là một cách giáo dục con cái hiệu quả mà bạn không cần phải vật lộn với chúng. Nó là món ăn tinh thần và cũng cần thiết với con trẻ như thực phẩm chúng ăn hằng ngày vậy.

### **Thầy cô giáo thực hiện ám thị**

Các thầy cô giáo hoàn toàn có thể tạo ra các ám thị cho học sinh của mình vào mỗi sáng, theo như cách dưới đây.

“Các bạn học sinh thân mến, tôi mong các em luôn lịch sự và tốt bụng với tất cả mọi người, ngoan ngoãn và nghe lời cha mẹ, thầy cô. Bất cứ khi nào họ giao phó cho các em một nhiệm vụ hay khuyên bảo các em điều gì đó, hãy chăm chú lắng nghe và làm theo hướng dẫn một cách vui vẻ. Đừng coi nhiệm vụ đó như một mệnh lệnh, khó chịu và phiền hà. Đôi khi, các em sẽ nghĩ nhiệm vụ được giao đơn thuần để chọc tức các em. Nhưng không phải như vậy. Tôi muốn giải thích cho các em hiểu rõ rằng nhiệm vụ đó, lời nói đó là để tốt cho chính các em. Giúp các em rèn luyện và nhận thức hành vi đúng sai của mình. Do vậy, thay vì tỏ ra cáu gắt và khó chịu, các em hãy biết ơn những người đi trước.

Hơn nữa, các em hãy yêu thích công việc của mình, cho dù đó là gì. Hiện tại, công việc chính của các em là học tập. Luôn có những điều vô cùng thú vị trong bài học của các em, hãy khám



phá và tận hưởng nó. Các em hãy nhớ đến cảm giác phấn khích mỗi lần tìm ra một điều mới. Thật tuyệt vời, phải không!”

## **GHIM 2**

Tự kỉ ám thị là in dấu một ý tưởng, một lời khuyên vào tâm trí con người.

Các bước thực hiện phép ám thị:

- ◆ Xác định đối tượng cho phép ám thị;
- ◆ Cách li bản thân trong một căn phòng yên tĩnh, ngồi xuống ghế, thân thể thả lỏng, mắt nhắm hờ và tránh mọi sự xao lãng;
- ◆ Nhủ thầm trong đầu lời ám thị đã chọn.

Phép tự kỉ ám thị đòi hỏi người thực hiện có đủ minh mẫn và sẵn lòng thấu hiểu bản thân và những người xung quanh. Nếu không, phép tự kỉ ám thị sẽ mất đi tác dụng vốn có.

### Chương III



## LÀM THẾ NÀO ĐỂ TẠO RA TỰ KỈ ÁM THỊ

### TRUYỀN ĐI NIỀM TIN VÀ SỰ CHẮC CHẮN

“Khi một thầy cô giáo đang giảng bài, dù ở lớp hay ở nơi khác, em luôn tập trung, chăm chú vào bài học, tâm trí không bị xao nhãng bởi những thứ vô bổ xung quanh. Đặc biệt chính các em không làm hay nói bất kì điều gì như thế.”

“Các em rất thông minh và đúng là các em rất thông minh, các học trò của tôi. Các em dễ dàng hiểu và ghi nhớ bài học. Những điều các em đã học được sắp xếp ngăn nắp trong trí nhớ của các em. Các em sẽ nhớ lại kiến thức này và áp dụng chúng vào thực tế khi cần hoặc khi muốn truyền đạt chúng cho những người khác.”

“Tương tự vậy, khi các em ở một mình, học bài ở nhà hay làm một nhiệm vụ, các em chỉ tập trung vào công việc mình đang làm. Bằng cách này, em sẽ có một kết quả học tập tốt.”

Nếu thực sự kiên trì làm theo phương pháp này, chúng ta sẽ tạo ra một thể hệ với những năng lực và phẩm chất tốt đẹp nhất, cả về thể chất lẫn tinh thần.

Trong phương pháp này, đây sẽ là chỉ dẫn dành cho những người thực hành tạo ra các tự kỉ ám thị tốt, ngắn gọn, có được hiệu quả như mong muốn.

Hãy ghi nhớ nguyên tắc của phương pháp tự kỉ ám thị:

- *KHÔNG NGHĨ VỀ HAI THỨ CÙNG MỘT LÚC*

Nghĩa là, cùng lúc bạn có thể chọn nhiều lời ám thị mang ý nghĩa khác nhau, nhưng hãy thực hiện chúng trong các giai đoạn khác nhau. Hai suy nghĩ có thể đặt cạnh nhau, vấn đề là chúng ta không thể xếp chồng chúng lên nhau. Vì việc nhắc đi nhắc lại một đồng lệnh như thế làm chúng ta dễ bị loạn và khó nhớ được hết. Kết quả là phép tự kỷ ám thị sẽ mất tác dụng.

- *NHỮNG SUY NGHĨ HOÀN TOÀN LẤP ĐẦY TÂM TRÍ CHÚNG TA SẼ TRỞ THÀNH SỰ THẬT (ĐỐI VỚI CHÚNG TA) VÀ CHÚNG TA CÓ XU HƯỚNG CHUYỂN HÓA CHÚNG THÀNH HÀNH ĐỘNG THỰC TẾ*

Do vậy, nếu bạn làm cho một người bệnh nghĩ rằng tình trạng của người đó đang tiến triển tốt, thì căn bệnh đó sẽ biến mất. Nếu bạn khiến một người ăn cắp vặt nghĩ rằng anh ta có thể ngừng việc ăn cắp, thì anh ta sẽ không ăn cắp nữa, anh ta được chữa lành.

Hãy luôn động viên thân chủ của mình, khơi gợi trong họ mối cảm tình thân mật và lòng tự tin đích thực. Họ luôn sẵn sàng làm theo hướng dẫn của bạn trong các thực nghiệm tự kỷ ám thị. Nếu bạn hướng tinh thần họ đến sự hài lòng và thiện chí, bạn sẽ dễ dàng có được các kết quả mong đợi.

Lời khen có tác dụng như một chất kích thích mang lại lợi ích tốt cho thân chủ, nhưng nó không còn hiệu quả khi bị phóng đại. Lời trách mắng gây ra những tổn thương và nếu tiếp tục nó sẽ trở thành sự dày vò vô tận. Bạn có thể chỉ trích bản thân, nhưng nếu ai đó trách cứ bạn, bạn lại thấy vô cùng khó chịu. Vì thế, chúng ta nên dùng câu từ không gây tổn thương, kể cả khi chê trách. Không có ai phản kháng lại những lời nói nhẹ nhàng, vì họ cảm thấy rằng chúng ta không có ý chỉ trích họ. Tôi không chê trách, *tôi chỉ nêu ra thực tế một cách tế nhị và chân thành.*

Bạn phải có lòng tin đích thực rằng, bạn sắp làm điều tốt cho mỗi thân chủ của mình. Hãy quả quyết với chính mình rằng bạn có thể hoàn thành công việc của bạn, không phải dừng ở mức tạm được mà phải có hiệu quả thực sự. Bạn phải tin tưởng vào những điều bạn nghĩ.

Hãy để giọng điệu của bạn truyền đi niềm tin và sự chắc chắn đó. Không cần một giọng nói hùng hổ nhưng nên rõ ràng dứt khoát, đồng thời vẫn phải nhẹ nhàng.

Bạn nên nói một cách vừa hài hòa vừa chắc chắn, nhấn mạnh vào những từ ngữ quan trọng. Đừng lên giọng cũng đừng hạ thấp giọng xuống, không ậm ừ ngắc ngứ. Như thế, bạn vừa truyền đi được sự tin tưởng và quyết liệt cho thân chủ, vừa giữ được sự ôn hòa giữa hai bên.

Nếu thân chủ lạnh lùng và không đồng tình lúc ban đầu, bạn đừng cảm thấy khó chịu, càng đừng để nó ngăn cản bạn thực hiện phương pháp điều trị của mình. Ngược lại, cần kiên trì nỗ lực gấp đôi gấp ba lần. Hãy nói với chính mình: “Dù lúc đầu thân chủ còn lạnh lùng và tỏ ra không hợp tác, nhưng dần dần anh sẽ có thiện cảm và lắng nghe mình hơn.” Khi đó thái độ của thân chủ không tác động đến bạn nữa, rồi thân chủ chắc chắn trở nên thân thiện hơn. Đó cũng là một phép tự kỉ ám thị bạn dành cho chính mình.

## **CÁC THỬ NGHIỆM DẪN NHẬP ÁM THỊ**

Thực hành để có những kết quả như mong muốn, bạn thấy dường như là điều không thể thì thực sự nó không thể thành hiện thực. Ấy vậy nếu bạn nghĩ không khó để thực hiện các ám thị, thì đó lại là việc dễ làm nhất trên đời. Tất cả những gì bạn cần là hướng dẫn cho thân chủ của mình thực hiện phương pháp thích hợp và tùy theo mức độ khó dễ khác nhau của phép tự kỉ ám thị ý thức.

Sau đây là các thực nghiệm phép tự kỉ ám thị. Nếu làm tỉ mỉ từng bước, bạn chắc chắn thu được những kết quả tốt, ngoại trừ với những người không đủ sự minh mẫn và không sẵn sàng thấu hiểu bản thân mình tôi đã đề cập trước đây.

### **Thử nghiệm thứ nhất (Bước chuẩn bị sơ bộ)**

Đề nghị thân chủ đứng thẳng, giữ thẳng lưng, khép hai bàn chân vào nhau, thả lỏng phần cổ chân. Hãy nói với thân chủ tưởng tượng rằng, chính mình là một cái cột trụ đặt thẳng bằng trên sàn, đôi chân giống như cái bản lề linh động. Chỉ cần hơi đẩy cái cột một chút về trước hoặc sau, dễ dàng làm nó đổ xuống sàn. Bạn sẽ kéo vai thân chủ ra sau và anh ta hãy để mình ngã vào tay bạn mà không phản kháng. Giữ bàn chân dưới sàn nhà, xoay cổ chân như cái cột xoay trên bản lề. Tiếp theo đẩy vai anh về lại như cũ. Nếu lần đầu thí nghiệm không thành công, hãy lặp lại đến khi thành công hoặc gần thành công.

### **Thử nghiệm thứ hai**

Hãy giải thích với thân chủ rằng, bạn muốn cho anh ta thấy mức độ ảnh hưởng của trí tưởng tượng lên chúng ta. Bạn đề nghị anh ta tưởng tượng một chút: “Mình đang ngã về sau,” đừng suy nghĩ điều gì khác, không cần ngẫm xem liệu mình có ngã hay không, hoặc nghĩ khi ngã mình có thể bị đau, v.v. Thêm nữa, anh ta đừng nghĩ mình phải cố tình ngã về sau để làm hài lòng nhà trị liệu. Thân chủ chỉ cần tập trung vào tưởng tượng thôi. Nếu thực sự cảm thấy điều gì đó đang thúc ép, anh không cần phản kháng, cứ làm theo thôi thúc đó.

Sau đó đề nghị thân chủ ngẩng cao đầu và nhắm mắt lại. Đặt nắm tay phải của bạn sau gáy anh ta, đặt bàn tay trái của bạn lên trán anh ta và bảo anh nghĩ trong đầu: “*Mình đang ngã ra sau... Mình đang ngã ra sau...*” và “*Bạn sẽ ngã ra sau... Bạn sẽ ngã*

*ra sau...*” Cùng lúc đó, bạn nhẹ nhàng chuyển bàn tay trái sang bên thái dương bên trái của anh ta, làm thật chậm nhưng liên tục, đồng thời rút nắm tay phải lại. Thân chủ sẽ chuyển động ra sau, hoặc cố gắng không để mình ngã hoặc ngã ra sàn.

Nếu thân chủ cố gắng để mình không bị ngã nghĩa là anh ta có sự phản kháng. Anh không chỉ có suy nghĩ mình sẽ ngã, mà còn nghĩ ngã sẽ đau. Điều này là rất đúng, vì nếu anh không nghĩ thế anh hẳn đã ngã thẳng xuống sàn. Hãy lặp lại thử nghiệm này, bạn phải nói với giọng thật quyết liệt và chắc chắn. Tiếp tục thực hiện cho đến khi thử nghiệm thành công.

Tôi gợi ý bạn nên đứng xa thân chủ một chút, chân trái ở trước, chân phải ở sau, để thân chủ không ngã vào chân bạn. Đừng bỏ qua lưu ý này, nếu thân chủ nặng cân, nhiều khả năng cả hai sẽ ngã.

### **Thử nghiệm thứ ba**

Bạn đứng đối mặt với thân chủ, giữ thân đứng thẳng, cổ chân thả lỏng, hai bàn chân khếp vào nhau. Áp hai tay của bạn lên hai bên thái dương của thân chủ, lưu ý là không ấn mạnh. Nhìn cố định vào gốc mũi (giữa hai khóe mắt) của thân chủ và bảo anh ta nghĩ trong đầu: *“Mình đang ngã về trước... Mình đang ngã về trước...”* Bạn nhắc lại với thân chủ, nhấn mạnh từng từ *“Bạn... đang... ngã... về... trước... Bạn... đang... ngã... về... trước...”* Hãy nhớ là, bạn phải chăm chú nhìn vào thân chủ của mình.

### **Thử nghiệm thứ tư**

Đề nghị thân chủ đan hai tay vào nhau và ép chặt các ngón tay lại đến khi các ngón tay bắt đầu run nhẹ. Nhìn cố định vào gốc mũi của thân chủ và đặt tay bạn lên tay anh ta. Bạn dùng hai tay ép nhẹ tay anh ta lại như thể bạn muốn chúng khếp chặt hơn. Nói thân chủ nghĩ rằng anh ta không thể gỡ tay mình ra,

bạn đếm đến ba. Khi bạn nói BA, anh ta phải cố gắng tách hai tay ra và chỉ nghĩ: “*Tôi không làm được... Tôi không làm được...*” Thân chủ sẽ thấy rằng anh ta không thể làm thế.

Bạn đếm thật chậm: Một... hai... ba... và nói: “*Bạn... không... làm... được... Bạn... không... làm... được...*” Nếu thân chủ chỉ nghĩ “Mình không làm được” thì anh ta không những không thể gỡ tay ra, mà càng cố gắng tách ra, các ngón tay của anh ta sẽ càng ép chặt vào nhau hơn. Kết quả trái ngược với những gì anh cố gắng làm. Sau một vài giây, bạn nói thân chủ hãy nghĩ: “*Tôi có thể*”, những ngón tay anh sẽ tự tách ra.

Điểm quan trọng nhất là bạn phải nhìn cố định vào góc mũi của anh ta, không để thân chủ mất sự tập trung vào bạn. Nếu thân chủ tách hai bàn tay ra trong khi bạn nói: “*Bạn... không... làm... được*” nghĩa là anh ta không chỉ có một suy nghĩ duy nhất:

“*Tôi không làm được.*” Hãy làm lại thử nghiệm một lần nữa và nói với thân chủ một cách dứt khoát.

Khi những thử nghiệm này thành công, thì những thử nghiệm tương tự cũng thành công. Bạn sẽ có kết quả như mong muốn bằng cách làm theo những hướng dẫn này.

Chúng ta không nên sử dụng những từ ngữ không cần thiết. Một lời ám thị ngắn gọn và cụ thể có hiệu quả hơn. Bạn có thể nói: “*Bạn mắc chứng suy nhược thần kinh. Tôi biết rõ nguyên nhân của nó và bạn phải chịu đựng nhiều chứng nào. Tôi tin bạn sắp được chữa lành.*” Khi bạn chia sẻ về những nỗi đau và sự chịu đựng của thân chủ, họ luôn cảm thấy hài lòng và tin tưởng bạn hơn. Đó là sức mạnh của sự đồng cảm và thấu hiểu.

Đừng tỏ ra thương hại thân chủ. Họ có thể nói: “*Ôi! Ông có trái tim sắt đá!*” Bạn hãy vui vẻ đáp lại: “*Đó là vì lợi ích của chính bạn. Nếu tôi thương xót bạn, tôi sẽ làm hại bạn.*”

Tôi chủ tâm sử dụng những thuật ngữ không thô cứng, tế nhị và quen thuộc vì chúng đầy sức thuyết phục. Hãy nói một cách điềm tĩnh, như một người đã quen với việc người khác luôn lắng nghe và tuân theo.

Chúng ta có thể tạo nên chất giọng cho riêng mình thông qua quá trình rèn luyện. Chắc chắn bạn sẽ có một giọng nói tuyệt vời, vừa nhẹ nhàng vừa chắc chắn. Người chịu khó luôn thu được kết quả tốt.

Càng thử nghiệm và quan sát, tôi càng thấy rõ ràng rằng, một người không dễ dàng tập trung hoàn toàn ngay lập tức. Theo bản năng của chúng ta, các ám thị càng ngắn và càng đơn giản thì càng tốt. Đừng cố gắng tạo ra nhiều ám thị trong cùng một khoảng thời gian.

“MỖI NGÀY, VỀ MỌI MẶT, TÔI ĐANG TRỞ NÊN TỐT HƠN VÀ TỐT HƠN” là ám thị phù hợp cho mọi hoàn cảnh.

Một người không thể mở bàn tay của mình trong nhiều năm, dù điều trị qua nhiều bác sĩ. Ấy vậy mà bác sĩ Vachet đã giúp anh ta xòe bàn tay của mình ra ngay lập tức chỉ bằng ám thị “Tôi có thể.”

Một số thân chủ dễ dàng nghe theo nhà trị liệu. Chúng ta có thể nhận ra họ qua cách họ cử động ngón tay và bàn chân gần như ngay lập tức. Sau hai hoặc ba thử nghiệm thành công, chúng ta không phải bảo họ: “Nghĩ cái này” hay “Nghĩ cái kia”. Nhà trị liệu chỉ cần nói những ám thị tích cực với giọng điệu ôn hòa nhưng quyết liệt. Chẳng hạn: “Khép hai bàn tay của bạn vào nhau. Giờ bạn không thể tách chúng ra.” “Nhắm mắt lại. Giờ bạn không thể mở chúng ra.” Bạn sẽ thấy rằng thân chủ không thể nào tách hai tay hay mở đôi mắt của anh ta ra được, dù đã cố hết sức. Sau một vài phút, bạn nói với thân chủ: “Bạn có thể” và ngay lập tức anh ta sẽ làm được, tách hai tay và mở đôi mắt ra.

Có rất nhiều thử nghiệm chúng ta có thể thực hiện. Say đây là một vài thử nghiệm khác:



- Để thân chủ nắm hai tay vào nhau và ra ám thị cho anh ta rằng chúng bị gắn chặt vào nhau;
- Đặt tay thân chủ lên bàn và ám thị rằng nó bị dính vào bàn;
- Nói với thân chủ rằng anh ta bị gắn vào ghế và không thể đứng lên;
- Bảo thân chủ đứng lên và nói rằng anh không thể đi;
- Đặt một quả bút lên bàn và nói với anh rằng nó nặng 100 cân và anh không thể nâng nó lên được.
- ...

Trong các thử nghiệm này, tôi xin nhấn mạnh vào thực tế rằng không phải ám thị tạo ra những hiện tượng này. Nói một cách chính xác, *tự kỉ ám thị* đã tạo ra chúng. Tự kỉ ám thị được tạo ra trong bệnh nhân bằng ám thị của người ra ám thị.

## CÁC PHƯƠNG PHÁP ÁM THỊ CHỮA LÀNH

Khi thân chủ đã trải nghiệm những thử nghiệm dẫn nhập và hiểu về chúng, anh ta sẽ sẵn sàng cho ám thị chữa bệnh. Giống như những hạt giống nảy mầm và phát triển giữa một cánh đồng canh tác. Nhưng trước đó, thân chủ chẳng khác nào một khoanh đất bị cày xới với những hạt giống chết.

Dù thân chủ có vấn đề về thể chất hay tinh thần, điều quan trọng là nhà trị liệu phải *luôn thực hiện theo cùng một cách và sử dụng cùng một lời ám thị*, tùy từng trường hợp. Nhà trị liệu nói với thân chủ:

*“Ngồi xuống và nhắm mắt lại.*

*Tôi sẽ không cố gắng đưa bạn vào giấc ngủ. Điều đó là không cần thiết.*

*Tôi đề nghị bạn nhắm mắt lại, đơn giản là để bạn không bị những thứ xung quanh làm xao lãng.*

*Giờ hãy nhớ rằng mọi lời tôi sắp nói ra đây sẽ đi vào tâm trí bạn và được in dấu, khắc sâu, đóng chắc vào đó.*

*Những lời của tôi sẽ luôn ghim lại và ở trong tâm trí bạn. Bản thân bạn, toàn bộ cơ thể bạn sẽ chịu sự chi phối của nó mà không hề hay biết, bạn cũng không thể dùng lí trí để điều khiển. Bạn hoàn toàn không hay biết về điều này.*

*Trước hết, tôi nói với bạn: Mỗi ngày, ba lần một ngày, sáng, trưa và tối, vào các khung giờ ăn hàng ngày, bạn sẽ thấy đói, bạn sẽ có một cảm giác dễ chịu khiến bạn nghĩ: ‘Ồ! Mình sẽ ăn luôn, ăn ngon lành thoải mái vô cùng.’*

*Bạn quả thực sẽ vô cùng thích thú và thưởng thức bữa ăn của mình. Đương nhiên, bạn không ăn quá nhiều. Bạn cẩn thận nhai nhuyễn đồ ăn để chuyển hóa chúng thành hỗn hợp mềm, sau đó bạn sẽ nuốt.*

*Thức ăn của bạn sẽ được tiêu hóa hết. Bạn không cảm thấy chút khó chịu hay đau đớn nào ở dạ dày và trong ruột.*

*Bạn sẽ tiêu hóa hết thức ăn của mình. Các cơ quan trong cơ thể bạn hưởng lợi từ việc tiêu hóa này. Chúng chuyển hóa và tạo máu, cơ bắp, sức mạnh, năng lượng – tóm lại là: sự sống.*

*Sau khi đã tiêu hóa hết, hoạt động bài tiết là hoàn toàn bình thường.*

*Mỗi sáng thức dậy, bạn sẽ muốn thải ra ngoài mà không cần đến thuốc hay biện pháp kích thích nào, bạn đại tiện hoàn toàn bình thường và thoải mái.*

*Hơn nữa, mỗi tối, từ lúc bạn buồn ngủ đến lúc bạn thức giấc vào buổi sáng, bạn có một giấc ngủ sâu, trọn vẹn và không gặp ác mộng. Sau khi thức dậy bạn cảm thấy khỏe, vui vẻ và sẵn sàng làm việc.*

*Đôi khi nếu bạn buồn chán hay thất vọng, nếu bạn đang lo nghĩ hay ưu tư, thì từ bây giờ tâm trạng này sẽ biến mất. Thay vì thấy buồn bã, thất vọng hay lo lắng, bạn tươi cười, vui vẻ, thậm chí đôi*

chút hơn hở. Bạn có thể không có lí do nào để vui vẻ, nhưng cũng không có lí do nào để buồn phiền. Hơn nữa, tôi nói rằng, nếu có bất cứ lí do nào khiến bạn buồn chán hay thất vọng, bạn cũng không cảm thấy thế, hay sẽ không rơi vào tâm trạng đó.

Đôi khi, nếu bạn có tình cờ mất kiên nhẫn và không thể bình tĩnh, bạn sẽ không bao giờ như vậy nữa. Ngược lại, bạn luôn kiên nhẫn, luôn kiểm soát chính mình. Những chuyện khiến bạn lo lắng, phát cáu và khó chịu, từ giờ sẽ để bạn an yên và điềm tĩnh.

Đôi khi, nếu bạn bị tấn công, đeo bám hay ám ảnh bởi những suy nghĩ xấu và không lành mạnh, bởi những nỗi sợ hãi, sự ác cảm, sự căm dỗ hay lời nguyền rủa chống lại người khác, thì tất cả những ý nghĩ này sẽ dần biến mất khỏi tâm trí bạn. Chúng sẽ phai nhạt và mất dấu như một đám mây đang trôi, như một giấc mơ tan biến khi bạn tỉnh dậy. Những tưởng tượng hão huyền của bạn cũng được tháo gỡ.

Tôi nói rằng các cơ quan trong cơ thể bạn đều đang làm tốt chức năng của chúng.

Nhịp tim đều đặn, máu lưu thông tốt. Phổi đang hít thở nhẹ nhàng.

Dạ dày, ruột, gan, bàng quang, thận và ống mật đều hoạt động tốt.

Nếu bây giờ, chúng có đôi chút khó khăn, tình trạng đó sẽ khá lên từng ngày và hoàn toàn bình phục. Sớm thôi, cơ thể bạn sẽ khỏe mạnh và dẻo dai.

Thêm nữa, nếu có bất kì chấn thương nào trên thân thể, vết thương đó sẽ cải thiện từng ngày và nhanh chóng lành lặn.

(Về vấn đề chấn thương này, dù ở bất cứ cơ quan nào trên thân thể đều có thể điều trị. Thể vô thức sẽ mang sức mạnh của tự kỉ ám thị “Mỗi ngày, về mọi mặt, tôi đang trở nên tốt hơn và tốt hơn” để chữa lành chấn thương đó).

*Tôi cũng phải bổ sung một điều vô cùng quan trọng rằng, nếu bạn vẫn đang thiếu lòng tin vào bản thân, thì tôi nói với bạn là sự không tin tưởng ấy sẽ dần biến mất và nhường chỗ cho sự tự tin. Sức mạnh của bạn, năng lực của bạn không thể đo đếm được, chúng nằm trong chính bạn.*

*Ai cũng cần có lòng tin. Không có niềm tin, bạn chẳng thể đi đến đâu cả. Nhưng nếu có nó, bạn có thể làm bất cứ điều gì mình muốn (tất nhiên là trong giới hạn quy luật tự nhiên).*

*Từ giờ bạn sẽ có sự tự tin vào chính mình. Bạn tin rằng bạn có thể đạt được bất cứ mục tiêu nào bạn đặt ra cho mình (nếu nó phù hợp với quy luật tự nhiên).*

*Bạn sẽ làm tốt mọi nhiệm vụ bạn phải làm.*

*Khi bạn muốn làm gì đó như một lẽ tự nhiên hoặc khi bạn có bốn phận phải thực hiện, hãy luôn nghĩ rằng đó là việc không khó. Những lời “Nó rất khó”, “Nó là bất khả thi”, “Tôi không thể”, “Nó vượt quá khả năng của tôi”, “Tôi không thể giúp chính mình” phải biến mất hoàn toàn khỏi từ điển của bạn. Hãy nghĩ: “THẬT ĐƠN GIẢN... TÔI CÓ THỂ...” Khi tin rằng một việc nào đó rất dễ dàng, việc đó sẽ trở nên dễ dàng với bạn, dù nó có vẻ khó với những người khác. Bạn sẽ làm việc đó vừa tốt vừa nhanh mà không thấy mệt nhọc, vì bạn không tốn chút sức nào.”*

Mọi ám thị phải được nói ra với giọng êm dịu, nhà trị liệu chỉ nên dùng một tông giọng (không lên xuống, chuyển tông, v.v.) Tuy nhiên, chúng ta cần nhấn mạnh vào các từ quan trọng đủ để cho thân chủ mơ màng, nửa ngủ nửa tỉnh và ngừng suy nghĩ về bất cứ điều gì. Điều đó giúp những lời bạn nói có thể đi sâu hơn vào thể vô thức của thân chủ.

Nếu cần thiết, nhà trị liệu có thể thêm vào những ám thị nói chung, hơi dài dòng một chút và thậm chí trẻ con với một số thân chủ.

Khi nhà trị liệu nói xong những câu ám thị của mình, hãy nói với thân chủ:

*“Nói tóm lại từ góc độ thể chất hay tinh thần, từ nay trở đi bạn sẽ có một sức khỏe tuyệt vời, ngày càng tốt hơn.*

*Tôi sẽ đếm đến ba, khi tôi nói ‘BA’ bạn hãy mở mắt ra và thoát khỏi trạng thái bị động của mình vào lúc này.*

*Bạn sẽ ra khỏi tình trạng này một cách nhẹ nhàng, không cảm thấy uể oải hay mệt mỏi.*

*Trái lại bạn sẽ cảm thấy mạnh mẽ, hoạt bát, tỉnh táo, năng động, tràn trề sức sống.*

*Hơn hết, bạn luôn vui vẻ, sung sức và mạnh mẽ. MỘT... HAI... BA...”*

Khi nói xong từ “Ba” bệnh nhân mở mắt ra, nở một nụ cười cho thấy niềm hạnh phúc, sự khỏe khoắn và hài lòng trên gương mặt anh ta. Đôi khi, thực ra là hiếm thân chủ được chữa lành ngay lập tức. Thường thì thân chủ cảm thấy nhẹ nhõm hơn, ít đau đớn hơn, hay bệnh tình thuyên giảm một phần nào đó. Phải mất một thời gian, thân chủ mới được chữa lành hoàn toàn.

Trong hầu hết các ca bệnh, cần lặp lại các ám thị liên tục hoặc cách quãng ngày dài hay ngắn tùy theo sự tiến bộ của thân chủ, cho đến khi các ám thị không còn cần thiết nữa, nghĩa là khi thân chủ đã hồi phục.

Trước khi thân chủ rời đi, hãy khắc ghi vào tâm trí anh ta rằng anh ta *mang trong mình* công cụ tự chữa lành. Nhà trị liệu chỉ là một người hướng dẫn thân chủ làm thế nào sử dụng công cụ chữa lành đó. Anh ta phải tiếp tục giúp chính mình. Do vậy, trước khi thức dậy và khi lên giường ngủ, anh hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng trong đầu rằng mình đang đứng trước mặt nhà trị liệu. Rồi anh lặp lại hai mươi lần câu nói sau đây bằng một

giọng đều đặn. Anh có thể sử dụng một cái dây có 20 nút thắt để đếm và nói:

*MỖI NGÀY, VỀ MỌI MẶT, TÔI ĐANG TRỞ NÊN TỐT HƠN VÀ TỐT HƠN*

Trong đầu, anh phải nhấn mạnh cụm từ: **VỀ MỌI MẶT**. Nghĩa là nó áp dụng với mọi hoàn cảnh, về cả tinh thần lẫn thể chất.

Ám thị chung này có thể hiệu quả hơn các ám thị dành riêng cho một nội dung.

### **TÍNH SIÊU VIỆT CỦA PHƯƠNG PHÁP TỰ KỈ ÁM THỊ**

Phương pháp này đã mang lại những kết quả thực sự phi thường. Rất dễ hiểu tại sao lại như thế. Nếu bạn làm theo đúng lời khuyên của tôi, bạn không thể nào thất bại (tất nhiên ngoại trừ hai nhóm người tôi đã đề cập trước đây, thật may họ chỉ chiếm vừa đủ 3% đám đông).

Mặt khác, nếu nhà trị liệu khiến thân chủ của mình ngủ ngay lập tức mà không có giải thích hay thử nghiệm sơ bộ nào cho họ, thì chắc chắn nhà trị liệu không thể thành công. Các thử nghiệm là cần thiết để thân chủ tin tưởng và chấp nhận những ám thị của bạn, từ đó chuyển hóa thành tự kỉ ám thị. Ngoại trừ những thân chủ có sự nhạy cảm khác thường, nhưng không có nhiều người như vậy đâu.

Tất cả mọi người có thể dễ dàng thuận theo các ám thị thông qua huấn luyện. Nhưng rất ít người làm được mà không có hướng dẫn chuẩn bị như tôi đã đề xuất. Các bước này chỉ mất một vài phút để thực hiện.

Trước đây tôi có nhận định sai lầm rằng ám thị chỉ có thể nói ra trong khi thân chủ đang ngủ. Do vậy tôi đã luôn cố gắng làm cho thân chủ buồn ngủ.

Nhưng thân chủ thường cảm thấy sợ hãi hay khó chịu khi tôi nói là tôi sẽ làm họ chìm vào giấc ngủ, nên tôi ngừng việc gây ngủ lại. Nỗi sợ đó thường vô tình gây ra sự phản kháng đối với việc ngủ.

Nếu nhà trị liệu nói với thân chủ là không làm anh ta ngủ thiếp đi, nhà trị liệu sẽ có được lòng tin của anh ta ngay lập tức. Thân chủ lắng nghe và tiếp thu những lời nói của nhà trị liệu mà không sợ hãi hay phản đối. Có một vấn đề thường xảy ra là, âm thanh dịu nhẹ và đều đặn từ nhà trị liệu làm cho thân chủ ngủ ngon lành. Khi tỉnh dậy, thân chủ vô cùng ngạc nhiên vì đã ngủ thiếp đi.

Chắc chắn sẽ có những thân chủ hoài nghi với phương pháp này. Trong trường hợp đó, một cách đơn giản là tôi nói với thân chủ: “Hãy đến và xem những thử nghiệm tôi đang thực hiện, bạn sẽ tin vào điều bạn tận mắt chứng kiến.”

Những hướng dẫn và các lời ám thị tôi đưa ra không phải là cách duy nhất để tạo ra các ám thị và từ đó chuyển hóa thành tự kỉ ám thị. Nhà trị liệu có thể tạo ám thị cho thân chủ mà không để họ biết và chuẩn bị bất cứ điều gì.

Việc nghe danh một bác sĩ hay một nhà trị liệu cũng có thể tạo ra ám thị lên thân chủ rồi. Một câu nói với thân chủ rằng ông không thể giúp gì cho anh ta, bệnh của anh ta không thể chữa khỏi, nhà trị liệu đã tạo ra một suy nghĩ tự kỉ ám thị với thân chủ mà có lẽ không lường trước được hậu quả. Mặt khác, nếu nhà trị liệu nói với thân chủ rằng, dù bệnh của anh ta khá nghiêm trọng, nhưng qua thời gian, bằng sự kiên nhẫn của mình và sự chăm sóc tận tình của chúng tôi, chắc chắn anh sẽ khỏi. Kết quả thu được rất đáng ngạc nhiên.

Sức ảnh hưởng của tâm trí lên thân thể là không thể phủ nhận. Nó có tác động mạnh mẽ hơn nhiều những gì chúng ta vẫn nghĩ và không thể đo đếm. Đôi khi nó gây ra các cơn co thắt hoặc tê liệt tạm thời, nhưng tình trạng đó cũng có thể kéo dài.

Nếu có những tác động làm thay đổi tâm trí thì trạng thái thân thể của thân chủ cũng biến đổi theo.

Hãy quả quyết trong đầu rằng bạn có thể đạt được những kết quả nhất định, chắc chắn bạn sẽ tìm ra cách và phương thức thực hiện. Đó rõ ràng là sự kì lạ của tâm trí. Nếu bạn coi việc đưa người thân đi khám bệnh là một bổn phận, bạn sẽ tìm ra lời thuyết phục họ. Họ đi và thậm chí họ sẵn sàng đi.

Người đưa ra ám thị có vai trò vô cùng quan trọng. Đó không phải là người ra lệnh mà là một người bạn, một người dẫn đường giúp thân chủ tiến từng bước trong quá trình bình phục. Ám thị được tạo ra vì lợi ích của thân chủ, nên vô thức của anh ta hoàn toàn chấp nhận và chuyển hóa chúng thành tự kỉ ám thị. Khi hoàn thành quá trình chuyển hóa này, việc trị liệu cũng diễn ra nhanh chóng.

Với một bác sĩ, sau khi khám xong, viết ra một đơn thuốc và đưa cho bệnh nhân mà không nói một lời nào, thì đơn thuốc đó thực sự không có nhiều tác dụng. Nhưng nếu bác sĩ giải thích cho bệnh nhân rằng phải dùng loại thuốc này, uống như thế này và chúng có tác dụng thế kia, chỉ dẫn thật cụ thể thì những kết quả đáng mong đợi chắc chắn sẽ xuất hiện.

Nếu bạn là nhân viên y tế hay dược sĩ đang đọc cuốn sách của tôi, tôi hi vọng các bạn sẽ không nhìn tôi như địch thủ. Tôi mong chúng ta là những người bạn thân thiết. Tôi muốn thêm môn học Lí thuyết và thực hành ám thị vào chương trình giảng dạy tại các trường y, đây là một môn học vì lợi ích của người bệnh và của chính các bác sĩ. Khi bệnh nhân đến khám bác sĩ, thứ họ cần là bác sĩ kê cho họ một đơn thuốc, ngay cả khi không cần thiết. Thực tế là họ chỉ cần thay đổi hoạt động cá nhân và chế độ dinh dưỡng đã có thể chữa lành bệnh. Nhưng thường chúng ta lại không mấy coi trọng những thứ đơn giản như thế. Chỉ một lời dặn dò, một ám thị của bác sĩ sẽ tác động rất nhiều đến ý thức và hành động của người bệnh.



## CHỮA LÀNH NHỮNG TỐN THƯƠNG

Công trình nghiên cứu này sẽ không trọn vẹn nếu không có một vài dẫn chứng tiêu biểu về những ca bệnh đã được chữa lành. Tôi không thể liệt kê hết các ca bệnh mà tôi điều trị thành công. Do vậy tôi sẽ trích dẫn một vài trường hợp đáng chú ý.

Để cho thấy rằng phương pháp chữa bệnh tự kỉ ám thị có tác dụng lâu dài, tôi chủ tâm chọn ra những ca cách đây khá lâu rồi, và cũng có vài ca gần đây.

### Bệnh lao

Cô D. đến từ Troyes nước Pháp, khoảng 30 tuổi, ở giai đoạn cuối của bệnh lao phổi. Cô ngày càng gầy hơn dù áp dụng chế độ dinh dưỡng đặc biệt. Cô có tình trạng ho khan khiến cho thân thể đau nhức, đầu thỉnh thoảng cứ ong ong và hít thở khá khó khăn. Các dấu hiệu cho thấy sức khỏe của cô thực sự đáng báo động. Bác sĩ nói rằng cô không sống được lâu nữa, chỉ một vài tháng. Tôi thực hiện phép ám thị với D. Các thử nghiệm sơ bộ cho thấy vô thức của cô có tính nhạy cảm cao, có khả năng tiếp nhận các ám thị. Tôi thấy sự chuyển biến ngay lập tức của thân chủ. Những ngày tiếp theo, triệu chứng bệnh bắt đầu xuất hiện ít hơn, thuyên giảm từng ngày. Cô D. tăng cân nhanh chóng dù cô không ăn thức ăn dinh dưỡng đặc biệt nữa. Sau vài tháng, cô hoàn toàn bình phục. Quý cô D. đã gửi cho tôi một lá thư cảm ơn vào ngày 1 tháng 1 năm 1911 (8 tháng sau khi tôi rời Troyes). Cô thông báo rằng mình đang mang thai nhưng vẫn hết sức khỏe mạnh.

Cô bé X. từ Geneva Thụy Sĩ, 13 tuổi, cô bé cảm thấy đau ở thái dương. Một vài bác sĩ chẩn đoán triệu chứng đó có nguồn gốc từ bệnh lao. Cô được điều trị bằng nhiều phương pháp khác nhau trong hơn một năm rưỡi nhưng không có hiệu quả. Sau đó, cô đến gặp bác sĩ Baudouin, một học trò của tôi, sống tại Geneva.

Baudouin đã chữa cho cô bé bằng phương pháp ám thị. Một tuần sau cô bé quay lại và chỗ cơn đau đã dứt!

### **Sung huyết phổi**

Tháng 1 năm 1919, Bà Z. từ thành phố Nancy thuộc Đông Bắc nước Pháp, bà bị sung huyết phổi và sau hai tháng, không thấy có dấu hiệu hồi phục. Bà có thể trạng yếu ớt, kèm theo các triệu chứng ăn không ngon, khó tiêu, đại tiện khó khăn, mất ngủ, và đổ mồ hôi nhiều về đêm. Sau lần trị liệu đầu tiên, bệnh nhân có những chuyển biến tốt. Hai ngày sau, bà đến nói với tôi rằng bà thấy hoàn toàn khỏe mạnh. Các triệu chứng bệnh dường như không còn nữa và cơ quan trong cơ thể hoạt động khá ổn, nhưng bà vẫn bị ra mồ hôi đêm. Qua ba hay bốn lần thực hiện phương pháp tự kỉ ám thị ý thức, bà đã dứt hẳn triệu chứng đó. Sức khỏe của bà Z. đã tốt lên rất nhiều.

### **Bệnh hen suyễn**

Cô M. D. Đến từ Troyes, mắc bệnh hen suyễn suốt tám năm. Vì cơ quan hô hấp hoạt động không tốt nên ban đêm, cô phải ngồi thẳng trên giường để hít thở dễ dàng hơn. Các thử nghiệm sơ bộ cho thấy cô là một người cực kì nhạy cảm, cô chìm vào giấc ngủ ngay khi tôi nói lời ám thị. Kết quả là từ ngày đầu tiên, tình trạng bệnh của cô đã có cải thiện lớn.

Cô M. D. đã có một đêm ngủ tốt, tuy nhiên vẫn bị gián đoạn bởi một cơn hen kéo dài mười lăm phút. Trong một khoảng thời gian rất ngắn, bệnh hen suyễn của cô biến mất và không tái phát về sau.

### **Bệnh viêm phế quản**

Ông Hazot – 48 tuổi đến từ thị trấn Brin-sur-Seille nước Pháp. Ngày 15 tháng 1 năm 1915, ông được chẩn đoán mắc

bệnh viêm phế quản mãn tính, ngày càng trở nặng. Ông đến gặp tôi vào tháng 10 năm 1915 và đã có cải thiện tức thì. Tại thời điểm tôi viết cuốn sách này, ông vẫn chưa khỏi hẳn nhưng đã tốt hơn rất nhiều.

### **Lão suy thanh quản**

Ông X. là một giáo sư ở thành phố Belfort. Ông không thể nói nhiều hơn 10 - 15 phút, vì cổ họng sẽ trở nên đau rất. Nhiều bác sĩ thăm khám cho ông nói rằng không có thương tổn nào trong cơ quan phát âm. Nhưng có một bác sĩ chẩn đoán đó là chứng lão suy thanh quản và không có khả năng chữa khỏi. Ông đi nghỉ ở thành phố Nancy và một người bạn khuyên ông đến gặp tôi.

Lúc đầu, ông từ chối, nhưng sau cùng ông cũng đồng ý thực hiện phương pháp ám thị, cho dù ông không tin vào tác dụng của nó. Tôi điều trị cho ông và đề nghị ông quay lại sau một vài ngày. Ông đến và nói với tôi rằng, hôm trước ông đã có thể trò chuyện cả buổi chiều mà không có dấu hiệu đau rát phiền phức nào cả. Hai ngày sau đó, ông quay lại một lần nữa, lần này ông hoàn toàn thoát khỏi chứng đau họng, không những có thể nói mà ông còn mạnh dạn hát vâng một bài ca. Phép chữa bệnh này có tác dụng tốt với ông và tôi tin chắc nó sẽ còn kéo dài.

### **Bệnh Pott – lao cột sống**

Anh Nagengast, 18 tuổi, sống tại số 30 phố Sellier. Anh mắc bệnh lao cột sống gây tổn thương ở đĩa đệm và thân đốt sống. Năm 1914, anh đến gặp tôi với cái đai nịt thạch cao để cố định cột sống. Cứ hai lần một tuần, anh đến thăm khám. Anh tự thực hiện phương pháp tự kỉ ám thị vào các buổi sáng và tối. Sự tiến triển xuất hiện rất nhanh chóng và anh có thể trở lại làm việc mà không cần đeo đai thạch cao. Tôi gặp lại anh một lần nữa hai năm sau đó và anh đã hoàn toàn khỏi bệnh. Anh từng là một y

tá chăm sóc người ốm cho Trung tâm Dịch vụ Cứu thương Nancy. Và giờ khi trung tâm này ngừng hoạt động, anh tiếp tục làm nhiệm vụ đưa thư của mình.

### **Bệnh Eczema – chàm bội nhiễm**

Bà H. đến từ thị trấn Maxeville, mắc bệnh chàm bội nhiễm\*, đặc biệt nghiêm trọng ở chân trái. Cả hai chân của bà phồng lên và sưng tấy, nhất là phần mắt cá chân. Bà đi lại rất khó khăn và đau nhức. Tôi thực hiện phương pháp ám thị và ngay tối đó, bà H. có thể đi lại chừng vài trăm mét mà không thấy mệt nhọc. Sáng hôm sau bàn chân và phần mắt cá của bà không còn sưng nữa và cũng không tái phát kể từ hồi đó. Bệnh chàm bội nhiễm biến mất nhanh chóng.

### **Bệnh Gout**

Ông E. đến từ Troyes thường phải chịu những cơn đau vì bệnh Gout. Mắt cá chân phải sưng tấy nên ông không thể đi lại. Các thử nghiệm sơ bộ cho thấy ông có khả năng phản ứng rất nhanh. Sau lần trị liệu đầu tiên, ông có thể tự đi ra xe ngựa để di chuyển đến phòng khám của tôi. Ông không cần chống gậy và cũng không có cảm giác đau đớn. Ngày tiếp theo, ông không phải quay lại nữa, vì tôi đã hướng dẫn ông cách làm phương pháp tự kỉ ám thị. Sau đó vợ ông E. đến nói với tôi rằng, chồng bà đã có thể dậy sớm, đi giày và đạp xe đến xưởng vẽ của ông. Ông là một họa sĩ tài năng. Thật đáng ngạc nhiên lắm. Tôi không thể theo dõi ca bệnh này vì thân chủ của tôi còn không bận tâm đến việc tới gặp tôi một lần nữa. Tôi từng nghe rằng ông chưa tái phát lần nào, nhưng đến giờ tôi không biết tình hình của ông ra sao.

### **Tật vẹo gót chân bẩm sinh**

T. Maurice, 8 tuổi rưỡi, từ Nancy. Cậu bé mắc tật vẹo bàn chân bẩm sinh. Ca phẫu thuật đầu tiên gần như xử lý được bàn chân trái, nhưng bàn chân phải vẫn còn tật. Hai ca phẫu thuật tiếp sau đó cũng không cải thiện được khiếm khuyết đó.

Đứa trẻ được mang đến chỗ tôi lần đầu tiên vào tháng 2 năm 1915. Cậu bé đi khá tốt nhờ hai dụng cụ giữ thẳng bàn chân. Buổi trị liệu lần đầu tiên cho thấy những dấu hiệu khả quan, nhưng chưa thực sự rõ ràng. Sau lần trị liệu thứ hai, đứa trẻ đã có thể đi bộ trong một đôi giày bình thường. Vào ngày 17 tháng 4, cậu bé bước đi chắc chắn hơn và có chút nhanh nhẹn. Tuy nhiên, bàn chân phải yếu đi, do bong gân hồi tháng 2 năm 1916.

### **Bệnh thấp khớp**

Bà Meder, 52 tuổi, đến từ Einville. Suốt 6 tháng liền, bà phải chịu những cơn đau đầu gối phải. Nó bị sưng tấy lên khiến bà không thể gập đầu gối. Bà gặp tôi lần đầu tiên vào ngày 7 tháng 12 năm 1917. Lần thứ hai bà đến vào ngày 4 tháng 1 năm 1918 để nói với tôi rằng bà không còn thấy đau nữa và có thể đi lại hoàn toàn bình thường.

Ông Ferry Eugene, 60 tuổi, ở số 56 đường Côte. Ông bị thấp khớp ở hai vai và chân trái đã 5 năm. Ông đi lại khó khăn, phải chống gậy và không thể nâng hai cánh tay của mình cao quá vai. Ông đến khám chỗ tôi vào ngày 17 tháng 9 năm 1917. Sau lần thăm khám đầu tiên, cơn đau hoàn toàn biến mất và thân chủ không những đi được bước dài mà còn có thể chạy. Hơn nữa, cánh tay của ông có thể xoay chuyển nhịp nhàng. Tôi gặp ông lần nữa vào tháng 11 năm đó, bệnh thấp khớp không tái phát nữa.

Bà Castelli, 41 tuổi, đến từ thị trấn Einville. Bà bị thấp khớp ở đầu gối phải đã 13 năm. Cách đây 5 năm, bệnh thấp khớp của bà chuyển nặng: đầu gối và chân sưng to đáng kể và phần chân dưới bị teo. Bà buộc phải dùng gậy hoặc nạng mới đi lại được và

cảm thấy rất đau đớn. Tôi gặp bà ấy lần đầu tiên vào ngày 5 tháng 11 năm 1917. Bà rời đi mà không cần dùng đến gậy hay nạng. Kể từ đó bà chưa bao giờ cần dùng đến gậy, nhưng thỉnh thoảng bà vẫn dùng nạng do đầu gối đau nhẹ.

## **Liệt dây thần kinh**

Ông X. là nhân viên bưu điện ở thị trấn Luneville. Tháng 1 năm 1910, một người con của ông ra đi khá đột ngột. Cú sốc tinh thần này gây ra những xáo trộn trong não bộ khiến ông run rẩy chân tay không thể kiểm soát.

Bác của ông đưa ông đến chỗ tôi vào tháng 6 năm đó. Tôi thực hiện các thử nghiệm ám thị sơ bộ. Bốn ngày sau ông quay lại và nói với tôi rằng chứng run tay chân đã không còn. Tôi lặp lại các ám thị và dặn thân chủ đến gặp tôi sau một tuần.

Một tuần trôi qua, rồi hai, ba, bốn tuần trôi qua mà không có tin tức gì từ ông X. Vài tháng sau, bác của ông X đến gặp tôi và nói ông nhận được một lá thư từ cháu mình, thông báo rằng cháu hết sức khỏe mạnh. Ông X đang tiếp tục làm nhân viên điện tín, trước đây ông phải tạm nghỉ vì không đủ sức khỏe. Ông viết bức thư dài 170 từ để gửi đi, và không gặp chút khó khăn nào. Ông nói thêm trong thư rằng ông thậm chí có thể gửi một bức dài hơn thế. Bệnh tình của ông cũng không tái phát.

Ông D. từ thị trấn Jarville, bị liệt dây thần kinh ở mí mắt trái. Ông đến bệnh viện để tiêm, kết quả là ông có thể nâng mí mắt của mình lên, nhưng mắt trái bị lệch hơn 45 độ và có vẻ cần phải phẫu thuật. Ông đến gặp tôi. Nhờ có phương pháp tự kỉ ám thị, mắt ông đã quay về vị trí cũ, từng chút một.

Ông M. là một thợ làm mũ, sống ở Sainte- Savine, gần Troyes. Ông bị liệt hai chi dưới đã 2 năm, do một chấn thương ở phần nối cột sống và xương chậu. Máu ở hai chi không lưu thông được, chúng sưng lên, sung huyết và đổi màu. Ông thử qua nhiều phương pháp điều trị khác nhau nhưng bệnh tình không

tiến triển. Tôi thực hiện các thử nghiệm sơ bộ và đã cho những kết quả thuận lợi bước đầu. Ông chuyển hóa các ám thị của tôi thành tự kể ám thị. Trong vòng một tuần, chân trái của ông có thể cử động nhưng rất khó nhận ra.

Tôi sử dụng các ám thị mới. Sau hai tuần nữa, tình trạng liệt cải thiện trông thấy, chân bớt sưng, tuy chậm nhưng đều đặn. Mười một tháng sau, là khoảng tháng 11 năm 1906, thân chủ của tôi có thể đi xuống cầu thang một mình, đi bộ 1000 thước Anh (khoảng 914 mét). Đến tháng 7 năm 1907, ông đã trở lại nhà máy làm việc như chưa từng có gì xảy ra.

### **Tật nói lắp**

Linier, 15 tuổi, ở số 88 đường Montet. Cô bé có tật nói lắp bẩm sinh. Cô đến khám vào ngày 20 tháng 7 năm 1917. Nhờ ám thị, cô bé ngay lập tức thoát khỏi tật nói lắp. Tôi gặp Linier một tháng sau đó và cô không còn lắp ba lắp bắp nữa.

### **Bệnh thận**

Bà P. từ thị trấn Laneuveville. Bà bị đau hai bên thận, và đau gối. Bà than phiền về tình trạng này từ 10 năm nay. Càng ngày những cơn đau của bà càng khó chịu hơn. Tôi đưa ra các ám thị và bà tự nhắc lại các ám thị, biến chúng thành suy nghĩ của mình, hay chuyển hóa ám thị thành tự kể ám thị. Tình trạng bệnh thay đổi tức thì và tiến triển tốt. Bà được điều trị khá nhanh và không có dấu hiệu tái phát.

### **Viêm ruột – Enteritis**

Ông A. G. đến từ Troyes. Ông bị viêm ruột non mãn tính. Ông thử qua rất nhiều phương pháp điều trị nhưng không có sự cải thiện đáng kể. Điều đó làm ông cảm thấy chán nản, lo lắng, khó chan hòa và bị ám ảnh bởi suy nghĩ tự tử. Khi hoàn thành

các thử nghiệm sơ bộ, phương pháp ám thị bắt đầu phát huy tác dụng. Tôi tiếp tục thực hiện ám thị thêm ba tháng. Thời gian đầu làm ám thị hàng ngày, sau đó cách quãng ngày. Kết quả rất khả quan, chứng viêm ruột non biến mất hoàn toàn và tinh thần của ông cũng rất tốt. Ca bệnh này từ 12 năm trước, cho đến nay không tái phát lần nào nên có thể cho là chữa khỏi vĩnh viễn.

Ông G. là một ví dụ điển hình cho các tác dụng của phương pháp ám thị hay tự kỉ ám thị. Lời ám thị có tác động đồng thời đến cả thân thể lẫn tinh thần. Ông G. thể hiện rất rõ điều đó.

Sự tự tin của ông tăng lên hàng ngày. Ông là một công nhân lành nghề. Để kiếm thêm tiền, ông cố gắng mua một cái máy và làm việc tại nhà. Một thời gian sau, một công ty sản xuất nhận thấy trình độ xuất sắc của ông nên giao cho ông bộ công cụ mà ông muốn. Nhờ có kĩ năng của mình, ông G. có năng suất cao hơn một người công nhân bình thường. HÀi lòng với kết quả này, người chủ của ông đưa cho ông G. thêm nhiều công cụ khác. Nếu không nhờ đến phương pháp ám thị, có lẽ ông G. vẫn là một người thợ bình thường. Giờ đây ông có thể phụ trách sáu loại máy và tạo ra nguồn thu nhập đáng kể.

### **Chứng khó tiêu do suy nhược thần kinh**

Bà T. ở Nancy, mắc chứng suy nhược thần kinh dẫn đến chứng khó tiêu, đau dạ dày, viêm ruột và gây đau ở các bộ phận khác nhau trong cơ thể. Bà tự điều trị trong một vài năm nhưng không có kết quả khả quan. Tôi cho bà ấy các ám thị và hướng dẫn thực hiện hàng ngày, bà biến chứng thành tự kỉ ám thị. Bệnh của bà có sự cải thiện đáng kể ngay từ ngày đầu tiên. Qua một quá trình liên tục thực hiện ám thị, cả tinh thần lẫn thân thể của bà đã khỏe mạnh hơn, không cần theo chế độ ăn đặc biệt nào cả. Bà vẫn còn hơi đau đụng, có thể ở phần ruột non nhưng không chắc chắn.



## **Chứng đau dây thần kinh**

Bà L. ở Nancy mắc chứng đau nửa đầu bên phải đã hơn 10 năm. Bà đến gặp nhiều bác sĩ nhưng phương pháp điều trị của họ không giúp được gì.

Cuối cùng, bà quyết định phẫu thuật. Nhưng trước đó, bà đến gặp tôi vào ngày 25 tháng 7 năm 1916. Tình trạng đau nửa đầu của bà cải thiện tức thì, 10 ngày sau cơn đau dứt hẳn. Cho đến tháng 12, bệnh không tái phát nữa.

Bà Lacour, 63 tuổi, đến từ Chemin des Sables. Bà bị đau dây thần kinh mặt suốt 10 năm. Dù qua nhiều lần điều trị nhưng không có kết quả. Khi được khuyên phẫu thuật, bà đã từ chối. Bà đến phòng khám của tôi lần đầu vào ngày 25 tháng 7 năm 1916. Bốn ngày sau cơn đau đã dứt và cho đến bây giờ bà không thấy đau lần nào nữa.

## **Chứng suy nhược thần kinh**

Ông Y. từ Nancy, mắc chứng suy nhược thần kinh một vài năm. Ông có ác cảm với nhiều thứ, lo lắng sợ hãi, trào ngược dạ dày và rối loạn tiêu hóa. Vì giấc ngủ chập chờn, ông hay thấy u ám và ám ảnh bởi ý nghĩ tự sát. Ông bước đi lảo đảo như người say rượu và luôn chìm vào những ưu phiền của mình.

Các phương pháp điều trị khác đều thất bại và tình trạng của ông trở nên tệ hơn. Một tháng điều trị trong viện điều dưỡng không có chuyển biến nào. Ông Y. đến gặp tôi vào đầu tháng 10 năm 1910. Các thử nghiệm sơ bộ chứng tỏ ông không phải là một ca bệnh khó.

Tôi giải thích cho thân chủ các nguyên tắc của phương pháp tự kỷ ám thị, sự tồn tại của thể ý thức và thể vô thức, rồi tôi tạo các ám thị. Trong 2-3 ngày đầu, ông Y. không hiểu những các giải thích của tôi, không bắt kịp những lời tôi nói. Phải mất một

khoảng thời gian, tâm trí mịt mờ của ông mới trở nên sáng rõ hơn và ông đã hiểu ra vấn đề. Tôi cho ông các ám thị mới và tự ông thực hiện chuyển hóa chúng thành tự kỉ ám thị mỗi ngày. Ông có thêm những ám thị khác tùy theo mong muốn của ông. Lúc đầu bệnh của ông tiến triển chậm, cải thiện từng chút một và sau đó nhanh dần. Sau một tháng rưỡi, ông không còn chứng suy nhược nữa. Ông từng nghĩ mình là kẻ bất hạnh nhất, nhưng giờ lại thấy bản thân thật hạnh phúc. Không những bệnh không tái phát mà cũng không có bệnh mới phát sinh, bởi vì ông Y. tin chắc chắn rằng ông không thể nào rơi vào tình trạng khốn khổ một lần nữa.

Bà X. là một ca mắc chứng suy nhược thần kinh nặng và hầu hết thời gian bà phải nằm trên giường. Bà không thể di chuyển hay làm việc. Bà ăn không ngon, có dấu hiệu trầm cảm và rối loạn tiêu hóa. Bà hoàn toàn khỏi bệnh chỉ trong một lần thăm khám và không bao giờ tái phát.

Cô D. đến từ xã Mirecourt, 16 tuổi. Cô có các cơn hoảng loạn trong suốt 3 năm. Thời gian đầu, các cơn hoảng loạn này không xảy ra thường xuyên, nhưng sau đó liên tục tái phát với tần suất dày hơn. Khi cô đến gặp tôi vào ngày 1 tháng 4 năm 1917, các cơn hoảng loạn của cô diễn ra ba lần trong hai tuần. Đến ngày 18 tháng 4, khi đã trải qua quá trình trị liệu bằng phương pháp ám thị, cô không còn lên cơn hoảng loạn. Tôi bổ sung thêm rằng kể từ khi điều trị, cô gái trẻ này cũng dứt hẳn những cơn đau đầu tồi tệ trước đây.

### **Vết loét do suy tĩnh mạch**

Suy tĩnh mạch (Varicose) là tình trạng suy yếu chức năng của các van một chiều nằm dọc theo lòng tĩnh mạch chân. Các van này bị hở ra không khép kín lại được, máu hồi lưu về tim không còn hiệu quả, gây ứ đọng máu ở chân và lan lên dần. Hậu quả là các tĩnh mạch bị quá tải, căng dẫn ra, làm thoát dịch ra mô xung quanh.

Bà Urbain Marie, 55 tuổi, đến từ Maxeville. Bà có những vết loét ở chân do suy tĩnh mạch trong một năm rưỡi. Lần điều trị đầu tiên của bà là tháng 7 năm 1915, lần thứ hai diễn ra sau đó một tuần. Bà đã khỏi bệnh sau hai tuần thực hiện phương pháp ám thị.

Bà H. sống trên đường Guilbert-de-Pixerecourt, Nancy, 49 tuổi. Bà bị loét chân do suy tĩnh mạch từ tháng 9 năm 1914. Bác sĩ riêng của bà đã điều trị trong thời gian dài nhưng không có kết quả. Phần chân dưới bị phù lớn. Vết loét to bằng một đồng hai franc, ở phía trên mắt cá chân và ăn sâu vào đến phần xương. Miệng vết loét có dấu hiệu sưng viêm, mưng mủ nhiều và đau ngứa. Bà đến gặp tôi lần đầu tiên là vào tháng 4 năm 1916. Tôi thực hiện các thử nghiệm và đưa ám thị cho bà trong nhiều ngày liên tiếp, bệnh tình có vẻ khả quan. Sau hơn 10 tháng điều trị, phần sưng tấy xẹp xuống hoàn toàn và cũng hết đau rát. Vết loét thu gọn lại bằng hạt đậu, sâu khoảng 2-3 milimet và vẫn hơi mưng mủ. Đến năm 1920, bệnh của bà đã khỏi từ lâu.

Ông Philippe Schirer, 48 tuổi, từ Bouxieres-aux-dames. Lần đầu, ông đến điều trị là ngày 20 tháng 4 năm 1917, với một vết loét do suy tĩnh mạch ở chân trái to bằng một đồng 5 franc. Ông đã chiến đấu với chứng bệnh này suốt 15 năm, mà chỉ sau một tuần thực hiện phương pháp tự kỉ ám thị, vết loét không còn nữa. Ngày 4 tháng 5, tôi gặp ông lần nữa và không thấy có dấu hiệu tái phát.

### **Vết loét do chấn thương**

Cô X. từ Blainville, có một vết lở loét ở bàn chân trái. Nguyên nhân xuất phát từ một lần bị bong gân, dẫn đến sưng tấy và kèm theo cơn đau buốt. Cô đã thử rất nhiều phương pháp điều trị khác nhau nhưng không có tác dụng. Một thời gian sau, vết thương mưng mủ và có dấu hiệu bị mục xương. Việc đi lại của cô càng ngày càng khó khăn cho dù điều trị liên tục. Theo lời

khuyên từ một thân chủ cũ của tôi, cô đến gặp tôi và có tiến triển thấy rõ sau một vài lần điều trị. Dần dần chỗ sưng tấy xẹp đi, ít đau hơn. Mưng mủ ít hơn và vết loét cũng dần thu gọn lại. Phải mất vài tháng để có được kết quả này. Khi viết cuốn sách này, bàn chân của cô X đã gần như bình thường trở lại, tuy vẫn đau nhức nhưng không còn sưng. Phần uốn phía trên gót chân còn hơi cứng, nên thân chủ phải đi khập khiễng.

## Chứng Áp-xe

Chứng Áp-xe (Abscess: tụ mủ cục bộ) là một bọc mủ hình thành trong các mô của cơ thể.

Cô Z. đến từ Geneva, đã trải qua một ca phẫu thuật chữa Áp-xe đầu gối khi 17 tuổi, nên chân phải bị co lên. Cô đề nghị bác sĩ Baudouin điều trị bằng phương pháp ám thị. Khi ông vừa bắt đầu thực hiện ám thị, chân của cô bắt đầu di chuyển tới lui như một người bình thường (tôi phải thừa nhận rằng ca này có nguyên nhân tâm lí).

## Xoang trán

Ông B. bị viêm xoang trán (xoang) được 24 năm và trải qua 11 lần phẫu thuật. Tuy vậy, vùng viêm xoang không dấu hiệu cải thiện, gây ra nhiều cơn đau khó chịu. Do ảnh hưởng của viêm xoang, thể trạng của ông ngày càng yếu đi. Ông có các cơn đau kéo dài, ăn không ngon, không đi lại được, mất ngủ hay gặp khó khăn trong việc đọc. Đương nhiên, tình trạng này tác động không nhỏ đến trạng thái thần kinh của ông. Ông đến thăm khám nhiều bác sĩ giỏi như Bernheim\* ở Nancy, Dejerine\* tại Paris, Dubois\* đến từ Berne, nhưng bệnh tình vẫn tiếp tục đi xuống và ngày càng xấu hơn.

Theo lời khuyên từ một bệnh nhân cũ của tôi, ông đến gặp tôi vào tháng 9 năm 1915. Từ lúc đó sức khỏe của ông cải thiện

nhanh chóng và tại thời điểm này (1921) ông vẫn rất khỏe mạnh. Đây là sự hồi sinh đích thực.

## Bệnh tim

Emile Chenu, 10 tuổi, ở số 19 đường Grande (một người tị nạn từ Metz). Cô bé có những cơn đau tim (không phải do bẩm sinh) khiến cô bé thường nôn ra máu vào mỗi tối. Lần đầu tiên cô đến khám vào tháng 7 năm 1915. Sau vài lần thực hiện ám thị, tình trạng nôn ra máu giảm dần. Cô bé tiếp tục điều trị hơn một năm, bệnh đã dứt hoàn toàn và không còn tái phát.

Young B., 13 tuổi, nhập viện vào tháng 1 năm 1912 do những cơn đau tim kéo dài. Việc thở của cậu bé khá khó khăn, chỉ có thể đi những bước chậm và ngắn. Bác sĩ đã điều trị cho cậu là một trong những bác sĩ tốt nhất nước Pháp. Ông đưa ra những cảnh báo về tình trạng tim đập nhanh dẫn đến chết người.

Yong B. rời viện vào một tháng sau đó vì bệnh tình không khá hơn. Một người bạn của gia đình mang cậu bé đến phòng khám của tôi. Tôi không hi vọng nhiều vào ca bệnh này. Tuy vậy tôi vẫn tiến hành các thử nghiệm sơ bộ, thật bất ngờ là cậu bé có phản ứng rất tốt. Sau khi thực hiện ám thị và hướng dẫn cậu bé cách ra ám thị cho chính mình, tôi dặn cậu bé quay lại sau hai ngày. Có sự cải thiện thấy rõ trong hô hấp và bước đi của cậu. Tôi tiếp tục dùng phương pháp ám thị để điều trị cho cậu. Mỗi lần tái khám, cậu bé đều có những tiến triển tốt hơn.

Qua ba tuần, cậu bé có thể tự đi lại và cùng mẹ mình đến cao nguyên Villers. Tiếng thở đã nhẹ hơn nhiều. Cậu bé không còn hụt hơi khi đi bộ, thậm chí là có thể đi lên gác. Thật khó thể tưởng tượng ra viễn cảnh đó vào lần đầu gặp cậu bé.

Young B. xin phép tôi đi đến Carignan\* để thăm bà mình. Dường như cậu bé đủ khỏe mạnh thực hiện chuyến đi của mình. Cậu bé đã đi, và thường xuyên liên lạc với tôi qua thư. Sức khỏe

của cậu bé ngày càng tốt hơn, ăn ngon miệng, tiêu hóa tốt và không có áp lực tinh thần hay thể chất. Giờ đây cậu bé không chỉ đi lại như những người khác, thậm chí còn chạy nhảy và rượt đuổi những cánh bướm.

Cậu bé quay trở lại vào tháng 10 và tôi gần như không nhận ra. Anh bạn nhỏ dặt dẹo yếu ớt đã trở thành một chàng trai cao lớn và có thể đứng thẳng lưng, khuôn mặt hồng hào. Cậu bé đã cao thêm 12 cm, nặng thêm khoảng 8 cân rưỡi. Từ đó trở đi, cậu bé sống một cuộc sống như bao đứa trẻ khác, chạy lên xuống cầu thang, đi xe đạp và chơi bóng đá.

## Bệnh tử cung

Bà Martin, ở số 105 đường Grande (Ville Vieille). Bà bị viêm tử cung đã 13 năm, kèm theo đó là các cơn đau và tiết dịch nhầy trắng đỏ. Bà thường đau bụng kinh rất dữ dội, chu kỳ khoảng 22-23 ngày, kéo dài từ 10-12 ngày. Lần đầu tiên bà đến khám là ngày 15 tháng 11 năm 1917 và tái khám hàng tuần. Bà cảm thấy tốt hơn sau lần ám thị đầu tiên và cải thiện nhanh chóng. Mất khoảng 2 tháng, tình trạng viêm đã thuyên giảm, kinh nguyệt của bà đều đặn và ít đau đớn hơn. Thêm vào đó, bệnh đau ở đầu gối của bà cũng không còn nữa.

Bà M., 43 tuổi, ở số 2 đường Amance, Malzeville. Cuối năm 1916, những cơn đau đầu của bà trở nên dữ dội hơn và thực sự khó chịu. Sau vài lần thực hiện ám thị, các cơn đau biến mất hoàn toàn. Khoảng 2 tháng sau, bà để ý thấy rằng bệnh sa tử cung\* của bà cũng được chữa khỏi. Bà không nói với tôi về bệnh này trước đó và cũng không nghĩ tới khi thực hiện tự kỉ ám thị. Kết quả này có được nhờ các từ “MỌI MẶT” có trong câu ám thị lặp lại vào mỗi buổi sáng và tối.

Bà D. ở Choisy-le-Roi, chỉ có duy nhất một câu ám thị chung chung “Mỗi ngày, về mọi mặt, tôi đang trở nên tốt hơn và tốt hơn.” Bà tự làm ám thị hai lần mỗi ngày vào buổi sáng và tối. Tôi

rất vui khi nghe bà thông báo rằng bà đã tự chữa khỏi bệnh sa tử cung làm khổ bà suốt 20 năm. Đến tận năm 1920, bệnh không tái phát.

Bà R. đến từ thị xã Chavigny. Bà bị viêm tử cung (viêm dạ con) trong 10 năm. Bà gặp tôi vào tháng 7 năm 1916. Sự cải thiện xuất hiện ngay lần đầu tôi thực hiện ám thị. Tình trạng đau bụng dữ dội và xuất huyết ổ bụng giảm dần và biến mất sau 2 tháng. Kinh nguyệt vốn kéo dài từ 8-10 ngày giờ chỉ còn 4 ngày.

### **GHIM 3**

Nguyên tắc của phương pháp tự kỉ ám thị:

- ◆ Không nghĩ về hai thứ cùng một lúc;
- ◆ Những suy nghĩ hoàn toàn lấp đầy tâm trí một người, người đấy có xu hướng chuyển hóa chúng thành sự thật (đối với người đấy).

Một lời ám thị cần rõ ràng dứt khoát giúp truyền đi niềm tin và sự chắc chắn.

Không tạo ra nhiều ám thị trong cùng một thời gian. “Mỗi ngày, về mọi mặt, tôi đang trở nên tốt hơn và tốt hơn” là ám thị phù hợp cho mọi hoàn cảnh.

---

## SUY NGHĨ CỦA ÉMILE COUÉ

---

*Do MME. Emile Leon thu âm*

Quan trọng không phải ai là người thực hiện, quan trọng là cách thức thực hiện.

Chúng ta có thể nói lời ám thị với chính mình, đó là lời ám thị có sức mạnh hơn tất cả.

Tôi không áp đặt bất cứ thứ gì lên ai đó. Tôi chỉ đơn giản giúp mọi người làm điều họ muốn làm, nhưng không tin mình có khả năng biến nó thành hiện thực. Đó không phải là cuộc chiến đấu, mà là sự kết nối giữa họ và tôi. Tôi không có quyền năng gì cả, đó là sức mạnh sẵn có bên trong mỗi người, tôi chỉ dạy họ cách kích hoạt sức mạnh ấy.

Người ta cho rằng tự kỉ ám thị không thể điều trị các bệnh tật hữu cơ của thân thể, nhưng thực tế là nó hoàn toàn có thể chữa lành các tổn thương thể chất.

Dù nguồn gốc của bệnh có do bẩm sinh, đừng bận tâm đến điều đó, hãy quan sát ảnh hưởng của nó và cố gắng làm cho chúng biến mất.

“Tôi muốn” hiểu đơn giản là “Nhưng tôi không thể.” Đừng nói “Tôi sẽ cố loại bỏ cái này hay cái kia.” Hãy nói “Tôi sắp khiến nó biến mất.” Vì một chút nghi ngờ cũng không mang lại kết quả tốt.



Mấu chốt trong phương pháp của tôi là phải BIẾT rằng, TRÍ TUỞNG TƯỢNG vượt trội hơn ý chí. Nếu trí tưởng tượng và ý chí cùng chung một hướng, ví dụ: “Tôi sẽ và tôi có thể,” tức là chúng rất hòa hợp. Nếu không, trí tưởng tượng luôn lấn át ý chí.

Có nhiều người đã quen điều trị qua thuốc men, mong muốn được chữa khỏi ngay lập tức bằng phương pháp tự kỉ ám thị. Đó là một sai lầm. Kỳ vọng đó thật vô lí. Tự kỉ ám thị giúp cải thiện từng bước, dần dần chuyển thành hồi phục hoàn toàn.

Hãy rèn luyện cho mình thói quen bày tỏ bản thân nhanh chóng, rõ ràng, đơn giản và bình tĩnh quả quyết. Nói ngắn gọn nhưng rành mạch và đủ ý.

Hãy nâng cao khả năng kiểm soát bản thân. Tức giận tiêu đốt năng lượng bên trong, khiến ta yếu đi. Tức giận không mang lại điều tốt lành. Nó hủy hoại chúng ta, nó luôn là chướng ngại ngăn chúng ta đến thành công.

Hãy bình tĩnh, nhẹ nhàng, khoan dung, tin tưởng bản thân và trên hết, hãy tự lập.

Cái tôi vô thức chi phối cả thân thể lẫn tinh thần của chúng ta. Nó tác động đến mọi cơ quan trong cơ thể, từ lục phủ ngũ tạng đến các tế bào siêu vi, thông qua hệ thần kinh trung gian.

Sợ hãi bệnh tật chính nguyên nhân dẫn tới bệnh tật.

Nghĩ rằng mình không có ảo tưởng nào chính là ảo tưởng rồi đấy.

Đừng phí thời gian tìm ra bệnh tật mình có thể mắc phải, vì nếu bạn không có chứng bệnh thật sự nào, chắc chắn bạn sẽ tạo ra căn bệnh cho chính mình.

Chúng ta đừng phí phạm sức lực của mình, hãy chỉ hành động khi cần thiết, thay vì có 20 hay 40 hành động thừa thãi. Chúng ta đừng vội vàng và hãy nghĩ việc mình phải làm không

khó để hoàn thành. Nếu chúng ta biết cách tiết kiệm, năng lượng của chúng ta sẽ luôn đủ đầy cho các nhu cầu thiết yếu.

Người ta trẻ không phải trẻ vì tuổi tác, mà là những suy nghĩ tươi mới ở bên trong. Nhiều người dù đã 80 nhưng vẫn luôn tươi trẻ, lại có người nghĩ mình già khi mới quá 40.

Người vị tha luôn tìm thấy những điều họ muốn, người vị kỉ cố tìm nhưng tìm mãi không ra.

Bạn càng thiện với người khác, bạn càng biết thiện với chính mình.

Người giàu là người nghĩ mình giàu, người nghèo là người nghĩ mình nghèo.

Khi hai người sống với nhau, cái gọi là nhượng bộ lẫn nhau thực ra chỉ xuất phát từ cùng một người.

Tính kế thừa thể hiện ra là hành động hiện thực hóa cái ý tưởng về sự tồn tại của nó, việc này gây ra hậu quả tai hại.

Người sinh ra trong nhung lụa không biết giá trị của giàu có, người luôn thấy khỏe mạnh lại không biết mình đang sở hữu một kho báu.

Người nghèo khó biết cách trân trọng đồng tiền. Người đau yếu biết cách trân trọng sức khỏe.

Bỏ qua và tránh xa những cái xấu chắc chắn tốt hơn là làm quen và dung dưỡng nó.

Hãy luôn giản dị, đừng làm phức tạp.

Một người có thể vượt lên trên hoàn cảnh nhờ suy nghĩ “Tôi không đau khổ, thay vì nói “Tôi sẽ đau khổ.”

Chúng ta không thể nghĩ về hai thứ cùng một lúc. Suy nghĩ này theo sau suy nghĩ khác, chứ không thể chồng chéo lên nhau.

Nếu bạn thực hành tự kỉ ám thị ý thức, hãy làm thật tự nhiên với lòng tin vững chắc và đặc biệt đừng gồng mình lên. Giống như tự kỉ ám thị vô thức tạo ra tác động xấu thật dễ dàng, đó là vì chúng cứ tự nhiên xuất hiện mà không cần nỗ lực nào.

Hãy hết sức chắc chắn trong đầu rằng, bạn sẽ có cái bạn muốn, đương nhiên thứ ấy phải không trái với quy luật tự nhiên.

Để làm chủ được bản thân, hãy nghĩ mình làm chủ bản thân hoặc mình sắp làm chủ được bản thân. Nếu đôi tay bạn run rẩy, nếu đôi chân của bạn loạng choạng, hãy tự nhủ điều đó không phải là thật và từng chút một, đôi tay bạn sẽ lại uyển chuyển, đôi chân bạn càng thêm vững chãi.

Hãy có lòng tin vào chính mình, sức mạnh chữa lành nằm bên trong bạn. Tôi sẽ giúp bạn khai phá sức mạnh đó.

Không bao giờ tranh luận về những thứ bạn không biết rõ, nếu không bạn sẽ chỉ ăn nói ngốc nghếch mà thôi.

Tự nhiên luôn có những sức mạnh phi thường. Khi bạn hiểu điều đó, những điều phi thường luôn đến với bạn một cách rất tự nhiên.

Trí tưởng tượng, chứ không phải ý chí, mới là khả năng vượt trội của con người. Chúng ta nên học cách kiểm soát và điều hướng trí tưởng tượng của mình.

Chúng ta không nhìn thấy bản chất của vạn vật, mà chỉ thấy vẻ bề ngoài của chúng dựa trên cái nhìn của mỗi người. Do đó, cùng một vật, cùng một sự việc nhưng những người chứng kiến lại tưởng tượng khác nhau, dù họ đều có thiện chí.

Tự kỉ ám thị là một phương pháp chữa lành ta phải học cách thực hiện như bất kì phương pháp nào khác. Khẩu súng tốt nhất nhưng nằm trong tay người không biết dùng sẽ gây ra hậu quả

đáng tiếc. Khi bạn càng thành thạo, bạn càng dễ dàng bắn trúng đích.

Tự kỉ ám thị ý thức, đi cùng với sự tự tin, niềm tin và sự bền bỉ, luôn mang lại những kết quả tốt mà không cần đến lí lẽ.

Nếu ai đó không có kết quả như mong đợi với tự kỉ ám thị, chỉ là vì họ chưa đủ lòng tin hoặc chưa biết thả lỏng thân thể mình. Cần thả lỏng thì quá trình tự kỉ ám thị mới diễn ra suôn sẻ. Bạn không buông lỏng nghĩa là bạn còn đang dùng ý chí. Hãy tin tưởng vào trí tưởng tượng của mình.

Các liệu pháp chữa lành bằng lời nói, niệm chú, cử chỉ hay biểu diễn đều dựa trên tự kỉ ám thị, tạo ra ám thị trong thân chủ để giúp họ hồi phục và khỏe mạnh.

Thực tế là, tự kỉ ám thị có thể chữa lành các tổn thương trên thân thể nhanh hơn và dễ hơn các chấn thương tinh thần.

Con người chúng ta là hiện thân cho những điều chúng ta nghĩ. Nỗi sợ thất bại chắc chắn là nguyên nhân của thất bại. Suy nghĩ thành công sẽ mang đến thành công và giúp chúng ta vượt qua mọi chướng ngại trên đường.

Điều quan trọng nhất của phương pháp tự kỉ ám thị là niềm tin của thân chủ với chính mình và với nhà trị liệu. Niềm tin tuyệt đối giúp anh ta đạt được kết quả như mong muốn.

Khi bạn tin chính mình có thể làm chủ những suy nghĩ của mình, bạn sẽ làm chủ được suy nghĩ của mình.

Mỗi suy nghĩ, dù tốt hay xấu, đều chi phối hành động và tâm trạng của chúng ta để biến suy nghĩ đó thành hiện thực.

Chúng ta là do chính mình tạo nên, không phải do số phận.

Bất cứ ai khởi đầu bằng suy nghĩ “Tôi sẽ thành công” luôn thành công, vì anh ta sẽ làm những điều cần thiết để thành công. Nếu cơ hội xuất hiện chỉ như một sợi tóc trên mái đầu,

bằng mọi cách anh ta sẽ tóm lấy nó. Hơn nữa, anh ta thường vô tình tạo ra hoàn cảnh thuận lợi cho chính mình. Ngược lại, nếu anh ta luôn nghi ngờ bản thân, anh ta sẽ không đi tới đâu cả. Anh ta có thể bơi trong đại dương của cơ hội nhưng không thể nào nắm lấy. Đừng than trách số phận, hãy nhìn lại bản thân mình trước.

Những việc bạn phải làm có nghĩa là bạn có thể làm, hãy luôn nghĩ chúng thật dễ dàng và bạn không cần phải tiêu phí sức lực hơn mức cần thiết. Nếu bạn nghĩ chúng quá khó khăn, chắc chắn bạn sẽ tốn nhiều công sức để hoàn thành chúng. Đó là một sự lãng phí.

Bạn muốn làm một việc, nhưng lại tưởng tượng rằng mình không thể hoàn thành chúng, thì bạn sẽ không thể hoàn thành chúng, thậm chí bạn còn hành động ngược lại với những gì bạn muốn làm. Một người đang đi trên một đoạn đường hẹp giáp vách đá dốc. Lúc đầu anh ta không nghĩ đến vách đá, nhưng đột nhiên cái suy nghĩ mình có thể sẩy chân xuất hiện: Nếu anh ta sẩy chân ngã xuống, anh ta sẽ chết. Hình ảnh đó bám rễ trong đầu anh, một luồng lực vô hình thôi thúc anh ta hướng xuống vách đá, anh ta càng chống cự, động lực này càng lớn, cuối cùng anh bỏ cuộc và sẩy chân rơi xuống. Đây là nguyên nhân của hầu hết tai nạn trên dãy núi Alps.

Thân của bạn luôn có phản ứng trước những hình ảnh bạn tưởng tượng, các suy nghĩ xấu giống như vực thẳm có sức hút người ta sẩy chân ngã xuống mà không thể kháng cự nổi.

Mỗi buổi sáng và tối, hãy lặp lại 20 lần câu ám thị: “Mỗi ngày, về mọi mặt, tôi đang trở nên tốt hơn và tốt hơn.” Đó là ám thị có thể chữa lành cho tất cả mọi người. Rất đơn giản và rất dễ dàng. Gần như quá dễ, phải không? Song, điều quan trọng là: Nếu bạn nghĩ bạn đau yếu, bạn chắc chắn sẽ đau yếu. Nếu bạn nghĩ bạn sắp được chữa lành, tổn thương chắc chắn sẽ lành lại. Niềm tin của bạn giúp bạn hồi phục, chứ không phải là hi vọng.

Kiên gan và bền chí là cần thiết trong tự kỉ ám thị, thực ra mọi việc khác đều cần đến nó.

27/2/1917. Vâng, hôm qua tôi đã đi hết quãng đời của tuổi 60 và bước sang tuổi 70, nhưng trừ khi một quả bom hay khẩu súng 45 li chặn đường tôi, tôi sẽ sống đời nhẹ nhàng. Đó là suy nghĩ của tôi và nó sẽ tự nhiên như thế.

**- Émile Coué**

---

## GHI CHÉP VỀ COUÉ KHI LÀM VIỆC Ở PHÒNG KHÁM

---

**C**on người nơi thị trấn cổ Nancy xúc động trước cái tên Coué. Bất kì ai đến gặp ông đều nhận được ông tiếp đón hết sức nhân từ, giúp họ tin tưởng và bắt đầu đi trên hành trình chữa lành. Thật cảm động khi nhìn thấy mọi người bước đến trong tâm trạng chán nản, đau đớn, nhưng ra về thì hài lòng, hạnh phúc và rạng rỡ, không còn đau đớn.

Coué luôn mỉm cười đôn hậu, luôn vui tươi nhiệt huyết. Ông chạm đến trái tim của tất cả mọi người. Với ông, không chỉ những thử nghiệm sơ bộ hay thực hiện ám thị mới có hiệu quả, mỗi lời nhà trị liệu nói ra cũng có thể biến thành một cây đũa thần xoa đi những ám ảnh của thân chủ. Từng người một, ông nói chuyện với những thân chủ của mình.

“Chà, thưa bà, bà không hài lòng về điều gì? Ồ, bà luôn muốn lí giải tại sao và vì cơ gì. Điều quan trọng với bà lại khiến bà tổn thương. Bà chịu đựng đủ rồi. Tôi sẽ chỉ cho bà cách gạt bỏ những đau đớn.”

...

“Còn ông, thưa ông, vết loét tĩnh mạch của ông đang lành. Rất tốt rồi. Ông biết không, đây mới lần điều trị thứ hai thôi. Chúc mừng ông có kết quả tốt đến thế trong một thời gian ngắn. Nếu ông vẫn làm thật tốt phương pháp tự kỉ ám thị này, ông sẽ sớm lành. Ông nói ông có khối u này 10 năm rồi. Thì đã sao? Kể cả khối u 20 năm tuổi hoặc hơn, nó vẫn cứ sẽ biến mất.”

...

“Còn anh. Anh nói anh không thấy cải thiện chút nào, đơn giản là vì anh không tin vào chính mình thôi. Khi tôi nói anh tốt hơn rồi đấy, anh cũng thấy tốt hơn phải không? Tại sao? Bởi vì anh tin tôi. Giờ hãy tin chính mình, rồi anh sẽ có hiệu quả ngay thôi.”

...

“Ôi! Thưa bà. Bà thật là một người rất tử mĩ nhưng mong bà đừng đi sâu vào từng chi tiết. Bà sẽ tự tạo ra một danh sách dài bệnh tật của mình. Bà chưa nhận ra đúng vấn đề bên trong bà. Giờ quả quyết rằng, bà ngày càng tốt hơn và tốt hơn, sớm thôi. Tôi sẽ chỉ cho bà cách thực hiện tự kỉ ám thị. Nó đơn giản và rõ ràng như sách Phúc Âm vậy.”

...

“Anh nói anh rơi vào trạng thái thần kinh kích động. Không sao. Anh cứ làm như tôi hướng dẫn, từ giờ anh sẽ không gặp lại chúng nữa.”

...

“Cô bị chứng táo bón đã lâu. Thời gian lâu thì có vấn đề gì chứ? Cô nói là 40 năm. Đúng, tôi nghe thấy rồi, nhưng cô có thể được chữa khỏi ngay ngày mai. Cô nghe thấy đúng không, là ngày mai! Đương nhiên với điều kiện là cô làm theo hướng dẫn của tôi, đúng như tôi đã nói.”

...

“A! Bà bị tăng nhãn áp\* thưa bà. Tôi không thể hứa hẹn sẽ chữa khỏi hoàn toàn, tôi không chắc chắn. Nhưng không có nghĩa là không thể, vì một thân chủ của tôi ở Chalons-sur-Saone và một thân chủ khác từ Toul, đã hết bệnh.”

...



“Chà, thưa cô, kể từ lần cuối cùng cô đến đây, cô không còn bị kích động thần kinh nữa. Nhưng thỉnh thoảng hãy đến gặp tôi, để tôi biết cô làm đúng như tôi hướng dẫn.”

...

“Cô sẽ hết lo âu ngay khi bệnh tình của cô tiến triển tốt và cô có thể ăn ngon miệng. Mọi thứ sẽ đến vào lúc thích hợp, nhưng đừng cầm đèn chạy trước ô tô. Bệnh tim cũng như tâm trạng lo âu vậy, cả hai sẽ biến mất nhanh chóng.”

...

*Ông nói với đứa trẻ với giọng chắc chắn và dứt khoát: “Nhắm mắt vào. Ta không nói với con về bệnh tật đâu. Chỉ là cơn đau ngực của con đang yếu dần và con sẽ không cảm thấy muốn ho nữa.”*

...

Với một người than phiền mệt mỏi, ông nói: “Chà, tôi cũng hay than phiền như thế. Có những ngày tôi quá mệt mỏi với các thân chủ, nhưng tôi vẫn tiếp đón họ cả ngày. Đừng nói: ‘Tôi không thể.’ Con người luôn có thể vượt lên chính mình.”

*Ý tưởng mệt mỏi luôn gây ra cảm giác uể oải mệt nhọc, nhưng ý nghĩ có nhiệm vụ phải làm luôn tiếp thêm sức mạnh cho chúng ta. Ý chí có thể và phải làm chủ được ‘phần con’ bên trong mỗi người.*

...

“Bất kể nguyên nhân khiến bà đi lại khó khăn là gì, bà sẽ lại bước đi nhẹ nhàng, từng ngày từng chút một. Bà biết câu tục ngữ cổ này đây: Chúa sẽ cứu ai muốn cứu mình. Mỗi ngày, hãy tập đứng lên đôi ba lần, ban đầu có thể dùng nạng rồi tự đứng trên đôi chân mình.

Đừng nói với bản thân rằng Thận của mình quá yếu, mình không đứng nổi. Hãy nói thật to và cương quyết: Tôi có thể, tôi

có thể, tôi có thể đứng lên.”

...

“Sau khi đã nói đi nói lại: Mỗi ngày, về mọi mặt, tôi đang trở nên tốt hơn và tốt hơn. Hãy thêm vào: Những người đang đi theo tôi, bây giờ không đi theo nữa, họ không thể đi theo tôi nữa.”

...

“Điều tôi đang nói với cô là sự thực: Chỉ cần cô nghĩ cô không bị đau nữa, cơn đau của cô sẽ biến mất. Thế nên đừng nghĩ cơn đau sẽ đến, nếu không cô chắc chắn sẽ lại đau.”

...

“Ta nghĩ cái gì cũng đều trở thành thật, thế nên ta đừng nghĩ điều gì có hại cho bản thân, rắc rối của ta sẽ biến mất. Giống như khi tôi nói ‘Bạn không thể làm được’ thì bạn không thể nào tách hai bàn tay của mình. Bạn càng thường xuyên tự nhủ ‘Tôi có thể làm được,’ đôi tay của bạn sẽ dần mở ra. Giờ hãy thử đi và bạn sẽ thấy, ý chí của bạn không liên quan nhiều lắm đâu.”

*Mấu chốt của phương pháp tự kỉ ám thị là phải loại bỏ hoàn toàn ý chí, chỉ sử dụng trí tưởng tượng. Vì nếu có xung đột giữa ý chí và trí tưởng tượng, ý chí luôn bị đánh bại.*

*A! Ý-chí không phải ham muốn.*

...

“Để trở nên khỏe mạnh hơn khi chúng ta đang già đi vốn là một chuyện ngược đời, nhưng đúng là có thể.”

...

Ông nói chuyện một thân chủ mắc bệnh tiểu đường: “Hãy tiếp tục điều trị theo phương pháp thông thường. Tôi sẵn lòng thực hiện ám thị cho anh, nhưng không hứa hẹn chữa khỏi. Vài thân

chủ cũng mắc bệnh tiểu đường, sau khi thực hiện ám thị thì nồng độ albumin\* trong nước tiểu giảm. Tôi nghĩ đó là điều đáng mừng.”

...

“Ám ảnh này của anh đến từ một cơn ác mộng có thực, những người anh ghét đang trở thành bạn anh, anh sẽ thiện lành với họ và họ cũng sẽ chân thành với anh.”

...

“Thưa ông, ông đang bị đau, nhưng xin hãy nghe tôi, từ hôm này trở đi, ông sẽ không thấy đau như trước nữa. Bất kể là do viêm khớp hay bệnh gì khác, thể vô thức của ông sẽ làm những gì cần thiết để loại bỏ gốc bệnh. Từng chút một, cơn đau cũng biến mất và chỉ một thời gian ngắn thôi, ông lại trở nên khỏe mạnh.”

...

“Dạ dày của bà hơi viêm. Chà! Như tôi đã nói, cơ quan tiêu hóa của bà sẽ dần tốt hơn, không còn viêm dạ dày nữa, co bóp đều đặn, tiêu hóa dễ dàng hơn. Đồng thời, túi cùng bị giãn ra do viêm dạ dày cũng co lại, thức ăn không ứ đọng nữa, tình trạng ợ chua sẽ hết.”

...

“Vâng, thưa cô, tôi nói bất kể gan của cô có vấn đề gì, thì cơ thể cô đang làm những việc cần thiết để cải thiện chức năng gan mỗi ngày. Dần dần, những triệu chứng hiện giờ của cô ít đi và giảm hẳn. Gan của cô sẽ ổn, túi mật tiết một lượng axit vừa đủ để hỗ trợ hoạt động tiêu hóa ở ruột.”

...

“Bé con, cứ nghe nhé: Mỗi khi con cảm thấy cơn đau đang đến, con sẽ nghe thấy ta nói với con, thật nhanh: Không, không,

con ngoan, con sẽ không bị đau đâu! Cơn đau sẽ lùi lại.”

...

“Tôi đã nói với ông và sẽ nói một lần nữa, thưa ngài, bệnh viêm tĩnh mạch của ông sắp lành. Từ hôm nay, các mô hạt\* sẽ kết lại bên dưới vết loét, chúng sẽ lấp đầy vết thương. Các gờ tĩnh mạch tự nối liền nhau và lành lại.”

...

“Anh nói anh bị thoát vị thành bụng\*. Chà! Nó có thể lành lại. Thể vô thức của anh sẽ tác động giúp phần thoát vị ở màng bụng dần dần co vào.”

...

“Còn ông, thưa ông, bị tăng nhãn áp. Thế này nhé, từ hôm nay, nhãn áp của ông sẽ ổn định hơn, ông quan sát tốt hơn, thậm chí có thể nhìn xa và rõ.”

...

“Cô nói cô bị chàm bội nhiễm. Bệnh này sẽ hết nhanh thôi, tôi nói là nhanh đấy, cô hiểu không? Căn nguyên gây bệnh sẽ được giải quyết và các triệu chứng kèm theo cũng tan biến. Không còn nhức ngứa, không còn mưng mủ, da cô rụng vảy và lên lớp da non tự nhiên.”

...

“Máu của cô có đủ dưỡng chất đi nuôi cơ thể, màu đỏ tươi và dồi dào sẽ giúp cô luôn khỏe mạnh.

Cứ thế, bệnh thiếu máu và tình trạng khó chịu kèm theo cũng hoàn toàn biết mất.”

...

“Khi nào anh cảm thấy bắt đầu có cơn đau cuộn lên, hãy nói thật nhanh: Nó sẽ qua, nó sẽ qua. Anh phải học thực hành phương pháp tự kỉ ám thị và sau vài buổi học, anh không cần tôi giúp nữa đâu, trừ khi anh nghĩ anh cần tôi.”

...

“Các thử nghiệm sơ bộ đã thành công. Hãy tự thực hiện ám thị cho mình. Nếu anh không ngủ được, nghĩa là anh đang không thả lỏng cơ thể. Anh cần thả lỏng cơ thể và lặp lại: Tôi buồn ngủ, tôi đi ngủ. Rồi anh sẽ chìm vào giấc ngủ.”

...

“Những nỗi sợ và ác cảm này phải biến mất. Trong bạn tự đã có công cụ để cải sửa chính mình. Hãy xua đi những sợ hãi, để chúng rơi ra như những mảnh vụn. Không ai có thể tác động đến bạn, trừ khi bạn cho phép họ làm điều đó. Lần tới đến và nói với tôi rằng bạn sẽ khỏe hơn.”

...

“Nếu bạn bị gãy xương, hãy đến bệnh viện. Ám thị không băng bó và nối lại những phần xương đã gãy. Nhưng nó có thể chi phối và tác động đến lục phủ ngũ tạng, các cơ, dây thần kinh, các phần mềm.”

...

“Hãy hình dung trong đầu rằng cơn ngứa ngứa sẽ biến mất và không bao giờ quay lại. Bạn đã đến đây lần thứ ba rồi. Bạn càng sợ ngứa, bạn chắc chắn sẽ ngứa. Ngay cả khi bệnh tình của bạn đã tốt hơn, cứ thỉnh thoảng đến gặp tôi chắc chắn là bạn làm đúng như tôi hướng dẫn nhé.”

...

“Anh bị viêm phế quản và đang uống thuốc Valda. Thuốc đấy có thể làm dị cơ ho và khó thở. Nhưng ám thị sẽ giúp anh loại

bỏ căn nguyên của bệnh.”

...

“Thưa bà, bà đã đến khám bác sĩ đúng không? Hãy cứ làm theo đơn thuốc của bác sĩ, bà vẫn có thể thực hiện tự kỉ ám thị cùng một lúc. Chúng không gây cản trở lẫn nhau đâu.”

...

“Ở đây không có người chữa bệnh, chỉ có một người chỉ cho anh cách chữa lành thôi.”

...

“Hãy yên tâm, cơn đau đầu sẽ dịu đi. Khi tôi đưa tay qua trán bạn, bàn tay tôi lấy đi cơn đau. Lúc bạn mở mắt, bạn không còn cảm thấy cơn đau phập phồng ấy nữa.”

...

Thân chủ: “Tôi bị khó thở, đặc biệt trong thời tiết nóng bức.”

Ngài Coue: “Anh đến gặp bác sĩ chưa?”

Thân chủ: “Tôi đã đến gặp sáu bác sĩ. Họ nói do tôi căng thẳng thần kinh và rồi họ chẳng làm gì cả.”

Ngài Coue: “Đúng là anh bị căng thẳng thần kinh, chúng ta sẽ loại bỏ tình trạng căng thẳng ấy.”

...

Các bạn nghe thấy lời khuyên tôi vừa nói rồi đấy. Chà! Để biến câu ám thị của tôi thành hiện thực, đây là những gì bạn phải làm: Mỗi sáng thức dậy và mỗi tối khi lên giường ngủ, hãy nhắm mắt và lặp lại 20 lần, bằng miệng (chắc chắn rồi), câu nói: “Mỗi ngày, về mọi mặt, tôi đang trở nên tốt hơn và tốt hơn.”

Đừng nghĩ gì cụ thể cả, vì cụm từ “về mọi mặt” bao hàm tất cả mọi thứ rồi. Hãy thực hiện phép tự kỉ ám thị bằng sự tự tin với một lòng tin rằng bạn sẽ có được cái bạn muốn. Lòng tin của thân chủ càng lớn, kết quả càng tốt và nhanh chóng.

Hơn nữa, nếu có lúc nào đó bạn cảm thấy khó chịu trong thân, trong tâm hay trong suy nghĩ, hãy tự nói với bản thân rằng, bạn sẽ không để cảm giác đó lấn át bạn. Nếu bạn khó nghĩ, hãy đặt tay lên trán; nếu bạn đau trên thân, hãy đặt tay lên chỗ đau và nói đi nói lại thật nhanh: “Nó sẽ qua, nó sẽ qua, nó sẽ qua thôi.”

Nếu trước đây bạn có thói quen thực hiện tự kỉ ám thị vô thức không lành mạnh, giờ khi đã biết những gì tôi chỉ dạy rồi, bạn không được để các ám thị xấu tiến nhập vào mình nữa.

Và với những người bác bỏ phương pháp ám thị, chưa nhận ra sức mạnh phi thường của nó, tôi hi vọng các bạn sẽ hiểu biết hơn về phương pháp tốt lành này. Tự kỉ ám thị có thể giúp chúng ta chữa lành những tổn thương, cả tinh thần lẫn thể xác và tiến tới làm chủ chính mình.

## Thay Lời Kết



### BÊN TRONG MỖI NGƯỜI SỞ HỮU MỘT SỨC MẠNH VÔ BIÊN

**C**ó thể rút ra được kết luận gì từ tất cả những điều này?

Kết luận rất đơn giản và có thể được nói trong một vài từ: *Chúng ta sở hữu một sức mạnh vô biên bên trong mỗi người.* Sức mạnh này có thể gây tổn hại cho chúng ta nếu ta không biết cách điều hướng nó. Nhưng nếu chúng ta khéo léo thực hiện tự kỉ ám thị có ý thức, nó sẽ giúp ta làm chủ chính mình và chữa lành tổn thương, cả thể chất lẫn tinh thần. Chúng ta cũng có thể giúp đỡ những người xung quanh, cùng nhau hướng tới một cuộc sống an lành và hạnh phúc.

Cuối cùng, nhưng không kém quan trọng, ám thị và tự kỉ ám thị nên được dùng để giáo hóa những con người đã lỡ sa ngã.

- Émile Coué

---

### CÁCH THỰC HIỆN TỰ KỈ ÁM THỊ CÓ Ý THỨC

Mỗi sáng khi thức dậy và mỗi tối khi đi ngủ, hãy nhắm mắt lại, thả lỏng thân thể, và lặp lại 20 lần câu nói:

MỖI NGÀY, VỀ MỌI MẶT, TÔI ĐANG TRỞ NÊN TỐT HƠN VÀ TỐT HƠN

Cụm từ “về mọi mặt” đã bao hàm tất cả mọi thứ, không cần một câu quá cụ thể đâu.



Hãy nói bằng sự tự tin và niềm tin rằng bạn nhất định sẽ có được cái bạn muốn.

Hơn nữa, bất cứ khi nào bạn thấy lo lắng hay đau đớn, hãy quả quyết với chính mình rằng, bạn sẽ không để cảm giác đó lấn át bạn nữa. “Nó sẽ qua, nó sẽ qua thôi.” Hãy bắt đầu thực hiện lại ám thị khi bạn thấy cần thiết.

Nhớ nhé, bạn hãy nói những lời ám thị bằng giọng chắc chắn và dứt khoát, bình tĩnh và thả lỏng thân thể, lặp đi lặp lại như đang cầu nguyện trong nhà thờ vậy.

**- Émile Coué**

*Niềm tin dành cho chính mình là sức mạnh lớn hơn tất cả và ta sẽ nhận ra chính ta là một kho báu*

---

## TỦ SÁCH TÂM LÝ TRI LIỆU CỦA IBOOKS

---

### NHỮNG CẢM XÚC BỊ DỒN NÉN

#### (Repressed Emotions)

**Đ**ây là chìa khóa giúp con người tự thấu hiểu những nỗi ám ức vô hình bóp nghẹt trái tim mỗi ngày

Tác giả: Isador Henry Coriat

Dịch giả: Trần Khánh Ly - Một dịch giả của OOPSY Số trang: 252 | Giá bìa: 85.000

Một người chỉ trở nên mạnh mẽ và sáng suốt khi đã thực sự nhận biết và thấu hiểu tất cả những cảm xúc dồn nén của mình, những nỗi đau khổ và bất hạnh của mình, chấp nhận chúng và lôi chúng ra ánh sáng, chứ không phải tự ru mình bằng những lời hô hào suông về một thứ sức mạnh ý chí, tinh thần nào, hay bằng việc tìm đến trú ngụ trong những tổ chức tôn giáo cực đoan. Mọi sự trốn mình trong một nơi chốn nào đó đều không có tác dụng. Mọi sự vờ về đều bất khả trước cái Xấu, cái Ác của con người. Bằng ý chí dám đối diện với bóng tối trong mình, con người dần trở nên hùng mạnh hơn.

### CÁI TÔI ĐƯỢC YÊU THƯƠNG

#### (The Beloved Ego)

Hiểu rõ muôn mặt của một tâm hồn vị kỉ khổ đau

Tác giả: Wilhelm Stekel

Dịch giả: Lam Anh - Một dịch giả của OOPSY Số trang: 328 |  
Giá bìa: 95.000

Cuốn sách dành cho những ai chưa hiểu rõ chính mình. Dành cho những ai đang rơi vào huyền tưởng của cái Tôi. Dành cho những tâm hồn lạc lối, đơn cô và không trốn về. Bạn hiểu gì về mình phụ thuộc vào việc bạn muốn hiểu về mình đến đâu. Bạn có thể vượt thoát bóng tối của cái Tôi vị kỉ hay không, tùy thuộc vào việc bạn có muốn vượt thoát nó hay không. Đừng sợ hãi nữa, bởi cuốn sách này sẽ giúp bạn biết được đâu là con đường bạn cần đi, và cần phải bắt đầu từ đâu. Hãy đọc đi và nghiền ngẫm nó, cuốn sách chứa đựng những câu trả lời bạn vẫn luôn tìm kiếm.

## **SÂU TRONG TA MỘT BÔNG HOA LUÔN RỰC SÁNG**

### **(The Depth of the Soul)**

Làm chủ chính mình để sống cuộc đời đáng sống

Tác giả: M.D. Wilhelm Stekel

Dịch giả: Linh An - Một dịch giả của OOPSY Số trang: 328 |  
Giá bìa: 95.000

Cuốn sách dành cho những người muốn biết mình thực sự là ai và mình cần làm gì. Dành cho những tâm hồn lạc lối, đơn cô và không chốn về. Cuốn sách sẽ giúp bạn thấu hiểu những điều thẳm sâu trong tâm hồn, cho bạn thấy lối đi của cảm xúc, thấy con đường thôi đi những tăm tối và thắp lên ánh sáng trong chính bạn. Hãy đọc và nghiền ngẫm nó. Cuộc sống chỉ có thể học hỏi từ cuộc sống. Người biết bí mật của tâm hồn sẽ hiểu được những điểm yếu của cái lớn và sức mạnh của cái nhỏ. Những đờn đau, những cay đắng của cuộc đời cũng không thể vùi lấp bạn, không thể rửa trôi những hạt vàng long lanh của cảm xúc trong bạn. Và nụ cười bạn sẽ luôn tròn vành, và ánh mắt bạn sẽ luôn lấp lánh.

## **ANH LÀ AI TÔI LÀ AI**

### **(Psychological Types)**

Những mô hình tâm lí giúp bạn thấu suốt bất kì ai

Tác giả: Carl Gustave Jung

Dịch giả: Trần Khánh Ly - Một dịch giả của OOPSY Số trang: 236 | Giá bìa: 85.000

Nếu bạn vẫn loay quanh đi tìm Tôi là ai - Anh là ai? Thì phải nói rằng, đây chẵn chẵn không phải là một cuốn sách cố gắng định danh và định vị bạn đâu. Đây là một nỗ lực để giải quyết mối quan hệ giữa cá nhân bạn với thế giới, với con người và với chính bạn. Thái độ làm nên tính cách, tính cách làm nên cuộc đời. Sau cùng, hướng nội hay hướng ngoại chỉ là cách bạn LỰA CHỌN một thái độ sống. Psychological Types (Các mẫu hình tâm lí) là một trong những tác phẩm quan trọng nhất của nhà tâm lí học trị liệu Carl Jung, là cuốn sách nổi tiếng nhất của ông. Cuốn sách xuất hiện bằng tiếng Đức vào năm 1921 sau một “thời kì bỏ hoang” tám năm Jung xuất bản rất ít. Ông gọi nó là “thành quả của gần hai mươi năm làm việc trong lĩnh vực tâm lí học thực tiễn”.

## **CUỘC ĐỜI VỐN DĨ RẤT KHÓ NGHĨ**

### **(On Some of Life's Ideals)**

Đây là cách vươn tới một cuộc đời đáng sống

Tác giả: William James - Người đặt nền tảng cho tâm lí học hành vi hiện đại & Một trong ba ông tổ của tâm lí học hiện đại

Dịch giả: Lam Anh - Một dịch giả của OOPSY Số trang: 180 | Giá bìa: 69.000

Đứng lên đi, những trái tim nóng hổi. Bước qua nông nổi, để thấy mình vươn lên. Có gì gần mình hơn thế, nhưng hiếm có ai

hiểu hết được chính mình. Cuốn sách tuyệt vời này sẽ giúp bạn hiểu những mảnh ghép vô hình sống động bên trong bạn; trao cho bạn những bí quyết kiến tạo hạnh phúc từ những điều giản đơn.

Cuộc đời vốn dĩ vẫn khó nghĩ. Nhưng ở bất cứ đâu trên hành trình của cuộc sống, sự kiên trì luôn thổi một niềm say mê cho những người sống với nó. Một sự sống đích thực là khi chúng ta nguyện ý sống và cống hiến hết mình cho sự sống ấy. Và hạnh phúc đẹp nhất của đời người là tìm ra ý nghĩa của sự sống. Ý nghĩa ấy tồn tại khắp thế gian.

## **TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN**

**(On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy)**

Biến đổi - hành trình khám phá nhân tính và phát triển cá nhân dưới lăng kính tâm lý trị liệu

Tác giả: Carl R. Rogers - một trong những nhà trị liệu tâm lý

Có ảnh hưởng nhất thế kỉ xx

Dịch giả: Tiến sĩ Tô Thị Ánh & Vũ Trọng Ứng dịch - Thái Phác Ngô Toàn giới thiệu

Số trang: 456 | Giá bìa: 129.000

Mỗi chúng ta có thể là một mảnh vỡ giữa đời này, chính chúng ta cũng vỡ làm muôn mảnh. Nhưng xin bạn hãy nhớ, luôn có những giọt vàng quý giá giúp bạn hàn gắn những mảnh vỡ ấy, để một ngày, bạn trở nên vẹn toàn hơn bao giờ hết. Từ giữa những đau thương khốn khó của đời, bạn luôn tỏa sáng lấp lánh

Cuốn sách này không chỉ dành cho những nhà trị liệu, hơn hết, nó dành cho mỗi người trong chúng ta, đang trên hành trình Trở-thành-một-con người: Một bản thể tự do và toàn vẹn,

một cá nhân độc lập và sáng tạo. Điều ta sáng tạo nên là chính-mình và cuộc- sống-của-mình.

**NHẬN CHÂN SỰ THẬT CỦA RIÊNG MÌNH, ĐỊNH HÌNH TÍNH CÁCH, VÀ TỪ ĐÓ, LẤN HỒI THẤU HIỂU VỀ Ý NGHĨA VÀ MỤC ĐÍCH SỐNG Ở ĐỜI**

## **TRÍ TUỆ CỘNG TÁC**

### **(Collaborative Intelligence)**

Chúng ta không suy nghĩ giống nhau, nhưng có thể suy nghĩ cùng nhau

Tác giả: Dawna Markova & Angie McAuthur

Dịch giả: Nguyễn Nguyên Khôi

(Sách mới)

Một phần tâm trí của chúng ta là sự giao thoa với những tâm trí khác. Khi mất đi sự hợp tác, con người mất đi sự gắn kết bề sâu của các mối quan hệ. Tâm trí của mỗi người đều có cách vận hành của riêng nó. Và chúng ta bất đồng quan điểm vì chúng ta không hiểu mình và không hiểu nhau, không biết cách suy nghĩ của mình và cách suy nghĩ của nhau. Dù cánh cửa tư duy có đang đóng chặt, dù cánh cửa kết nối có đang khóa kín, chắc chắn sẽ có cách mở ra. Cuốn sách này chính là:

- ◆ Tám bản đồ chi tiết về dạng thức tâm trí của bạn
- ◆ Chìa khóa giúp bạn đột phá ý tưởng nhờ định hướng mục tiêu
- ◆ Chỉ dẫn giúp bạn thay đổi và thiết lập trật tự cho cuộc sống

Trí tuệ cộng tác sẽ đưa bạn từ quá khứ đến với tương lai, đó là một con đường dài, cần có người chung vai giúp sức. Năng lực sáng tạo, chia sẻ và thực hành ý tưởng là thứ tài sản quý giá

nhất mà chúng ta có. Chúng ta không suy nghĩ giống nhau, nhưng có thể suy nghĩ cùng nhau.

## **BÍ MẬT VÀ THỰC TẾ VỀ TỰ KỈ ÁM THỊ**

### **(Self Mastery Through Conscious Autosuggestion)**

Cuốn sách về Tự kỉ ám thị được Freud và các bậc thầy Phân tâm trích dẫn và nghiên cứu - Liệu pháp TỰ CHỮA LÀNH được Napoleon Hill và Tony Robbin sử dụng đều xuất phát từ đây

Tác giả: Émile Coué

Dịch giả: Trần Khánh Ly - Một dịch giả của OOPSY (Sách mới)

Chúng ta sở hữu một sức mạnh vô biên bên trong mỗi người. Sức mạnh này có thể gây tổn hại cho chúng ta nếu ta không biết cách điều hướng nó. Nhưng nếu chúng ta khéo léo thực hiện ám thị có ý thức, nó sẽ giúp ta làm chủ chính mình và chữa lành tổn thương, cả thể chất lẫn tinh thần. Hãy có lòng tin vào chính mình, sức mạnh chữa lành nằm bên trong bạn. Điều kì diệu của liệu pháp chữa lành tự kỉ ám thị chính là khả năng hiện thực hóa ý chí chủ quan, tạo ra những điều phi thường trong thực tế

**“MỖI NGÀY VỀ MỌI MẶT TÔI ĐANG TRỞ NÊN TỐT HƠN VÀ TỐT HƠN“**

Chúng ta là do chính mình tạo nên, không phải số phận. Một việc đơn giản, nhưng với bạn, nó có thể trở thành một vấn đề to lớn khó lòng vượt qua, chỉ vì bạn nghĩ mình không có khả năng. Hãy nhớ là, những việc bạn phải làm có nghĩa là bạn có thể làm. Suy nghĩ thành công sẽ mang đến thành công và giúp bạn vượt qua mọi chướng ngại. Niềm tin dành cho chính mình có sức mạnh lớn hơn tất cả và ta sẽ nhận ra chính ta là một kho báu.

---

## CHÚ THÍCH

---

- ♥ **Mộng du (somnambulism hay sleepwalking), còn gọi là ngủ đi rong hoặc chứng miên hành là một chứng rối loạn giấc ngủ. Những người mộng du thường phát sinh từ giai đoạn giấc ngủ sâu trong trạng thái ý thức thấp và thực hiện những hành động mà họ thường làm lúc trạng thái ý thức đầy đủ. Chứng mộng du có thể kéo dài ít nhất là 30 giây hoặc nhiều nhất là 30 phút (ND).**
- ♥ **Delirium tremens: Chứng mê sảng của người nghiện rượu nặng.**
- ♥ **Đơn vị đo chiều dài Anh, 1 feet tương đương 30,48m.**
- ♥ **Đơn vị đo chiều dài Anh, 1 inch tương đương 2,54 cm.**
- ♥ **Panurge là một nhân vật chính trong Gargantua and Pantagruel, một bộ năm tiểu thuyết của François Rabelais. Anh ta là một người cực kì xảo quyệt, phóng đãng và hèn nhát (ND).**
- ♥ **Aesop (khoảng 620 - 564 TCN) là một người kể chuyện Hi Lạp trong Truyện ngụ ngôn của Aesop. Mặc dù sự tồn tại của Aesop vẫn chưa rõ ràng, nhưng rất nhiều câu chuyện được lưu truyền qua nhiều thế kỉ bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau cho đến ngày nay.**
- ♥ **Một nhân vật trong tác phẩm của nhà thơ, tiểu thuyết gia người Pháp – Jean Richepin (1849 - 1926).**
- ♥ **Bệnh chàm bội nhiễm là bệnh ngoài da khiến da bị bị khô, đỏ và ngứa. Đôi khi những chỗ da này có thể bị nứt, chảy dịch và sau đó đóng vảy. Không có thuốc trị dứt điểm chứng bệnh này. Bệnh chàm bội nhiễm không lây.**



- ♥ Hippolyte Bernheim (1840 - 1919) là bác sĩ và nhà thần kinh học người Pháp. Ông được biết đến với các học thuyết liên quan đến thôi miên. ↻
- ♥ Joseph Jules Dejerine (1849 - 1917) là nhà thần kinh học người Pháp. ↻
- ♥ Paul Charles Dubois (1848 - 1918) là nhà thần kinh học người Thụy Sĩ, gốc Pháp. ↻
- ♥ Một xã ở phía Bắc nước Pháp. ↻
- ♥ Sa tử cung: thành tử cung tụt xuống vào trong ống âm đạo. ↻
- ♥ Tăng nhãn áp là chứng bệnh của mắt do áp suất trong nhãn cầu tăng cao, có khả năng ảnh hưởng đến dây thần kinh thị giác và gây mù lòa. ↻
- ♥ Chất đạm tan trong nước và đông lại khi nóng. Bệnh chứng tiểu đường khiến thận phải làm việc quá tải dẫn đến nguy cơ tăng lượng albumin trong nước tiểu, lâu ngày có thể biến thành suy thận. ↻
- ♥ Các chồi nhỏ hình tròn gồm các mạch máu nhỏ và các mô liên kết trên bề mặt một vết thương. ↻
- ♥ Thoát vị thành bụng là một bệnh lí thường gặp, xảy ra khi cơ thành bụng bị hở hay yếu, gây ra một khối lồi trên bụng. ↻

1. EBOOK
2. Giới thiệu
3. Chương I: Âm thị ý thức, làm chủ bản thân
  1. THỂ Ý THỨC VÀ THỂ VÔ THỨC
  2. Ý CHÍ VÀ TRÍ TƯỞNG TƯỢNG
4. Chương II: Âm thị và tự kỉ âm thị
  1. SỬ DỤNG TỰ KỈ ÁM THỊ
  2. ÁM THỊ HOẠT ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO
  3. TỰ KỈ ÁM THỊ TRONG ĐIỀU TRỊ CÁC TỔN THƯƠNG TINH THẦN VÀ THỂ CHẤT
  4. TỰ KỈ ÁM THỊ TRONG CẢI SỬA VÀ GIÁO DỤC TRẺ EM
5. Chương III: Làm thế nào để tạo ra tự kỉ âm thị
  1. TRUYỀN ĐI NIỀM TIN VÀ SỰ CHẮC CHẮN
  2. CÁC THỬ NGHIỆM DẪN NHẬP ÁM THỊ
  3. CÁC PHƯƠNG PHÁP ÁM THỊ CHỮA LÀNH
  4. TÍNH SIÊU VIỆT CỦA PHƯƠNG PHÁP TỰ KỈ ÁM THỊ
  5. CHỮA LÀNH NHỮNG TỔN THƯƠNG
6. Suy nghĩ của Émile Coué
7. Ghi chép về Coué khi làm việc ở phòng khám
8. Thay lời kết
9. Tủ sách tâm lí trị liệu của iBooks