

HÀNH TRÌNH HÀ GIANG CHUYỂN HOÁ

Tĩnh Lại

*Cảm nang reset cho người đã đi rất xa
mà quên mất mình*

Bảy nguyên tắc để ngắt kết nối đúng cách và tìm lại
phương hướng — từ một người đã ba lần trắng tay
rồi xây lại tất cả từ cao nguyên đá.

B Ò I T H U T H Û Y

Nếu bạn mở cuốn sách này ra

Nếu bạn mở cuốn sách này ra, tôi đoán không phải vì bạn đang thất bại. Ngược lại là khác. Bạn có thể đang ở đỉnh cao nhất của sự nghiệp mình. Công việc chạy tốt, con số đẹp, người ngoài nhìn vào thấy một người “có tất cả”. Nhưng có một điều gì đó, rất khế, đã tắt bên trong. Bạn vẫn dậy đúng giờ, vẫn hoàn thành mọi việc – chỉ là bạn không còn nhớ lần cuối mình thật sự *háo hức* là khi nào.

Tôi viết cuốn sách này cho chính những người như vậy. Vì tôi đã từng ở đó.

Tôi tên là Thủy. Tôi xây dựng một công ty du lịch ở Hà Giang – nơi tận cùng phương Bắc của Việt Nam, cao nguyên đá nơi tôi sinh ra. Trước khi có được những gì hôm nay, tôi đã ba lần chạm đáy: lần mất sạch tài sản vào tay một người mình tin, lần đại dịch đóng sập mọi cánh cửa, lần cả thị trường lao vào cuộc đua giảm giá đến kiệt sức. Mỗi lần như vậy, thứ cứu tôi không phải là cố gắng nhiều hơn. Mà là dừng lại đủ lâu để nhìn cho rõ.

Cuốn sách này không hứa chữa lành cho bạn trong mười phút. Nó không phải liều thuốc. Nó là một tấm bản đồ nhỏ – thứ tôi ước mình có trong những đêm không ngủ được vì

không biết mình đang đi đâu. Đọc hết, bạn sẽ hiểu vì sao “nghỉ ngơi” không còn hiệu quả với bạn, reset thật sự khác gì một kỳ nghỉ, và làm sao để tự bắt đầu — ngay từ tuần này.

Hãy pha một tách trà. Tắt thông báo. Và đọc chậm thôi.

— *Thúy*

Vì sao “nghỉ ngơi” không còn hiệu quả

Có một loại mệt mà ngủ không chữa được.

Bạn đã thử rồi. Một kỳ nghỉ cuối tuần. Một chuyến đi biển. Vài ngày tắt máy. Bạn trở về, và chỉ sau bốn mươi tám giờ, cảm giác cạn kiệt lại y nguyên. Bạn tự trách mình “chắc tại chưa nghỉ đủ”. Nhưng vấn đề không nằm ở thời lượng. Vấn đề là bạn đang chữa nhầm chỗ.

Cái mệt của bạn không nằm ở cơ thể. Nó nằm sâu hơn – ở ba nơi cùng lúc.

Một là năng lượng. Bạn thức dậy đã thấy mệt dù ngủ đủ giờ. Bạn dựa vào cà phê, vào lịch kín, vào chính công việc để giữ mình “chạy”. Những việc trước đây khiến bạn vui giờ chỉ còn khiến bạn thấy trống.

Hai là phương hướng. Bạn đạt được điều mình muốn nhưng không thấy thỏa mãn như đã tưởng. Bạn bắt đầu tự hỏi: “Rốt cuộc mình làm tất cả những thứ này vì điều gì?” Có thể bạn đang đứng trước một ngã rẽ lớn – đổi nghề, một mối quan hệ, một chương mới – mà chưa dám đối diện. Có lúc bạn thấy mình đang sống cuộc đời của một vai diễn, không phải của chính mình.

Ba là sự kết nối. Bạn không nhớ nổi lần cuối được ở một mình, yên tĩnh, không màn hình. Tâm trí bạn luôn mở hai mươi “tab” cùng lúc, khó có mặt trọn vẹn với người ngồi trước mặt. Và đôi khi, ý nghĩ “biến mất vài ngày, không ai gọi được” nghe thật hấp dẫn.

Một kỳ nghỉ chỉ chạm được lớp ngoài cùng – nó *tạm dừng* cái guồng. Nhưng nó không trả lời được câu hỏi tại sao bạn lại kiệt sức ngay cả khi mọi thứ đang “thành công”. Đó là lý do bạn quay về và thấy chẳng có gì đổi khác.

Thứ bạn cần không phải là nghỉ thêm. Là **reset** – một việc hoàn toàn khác.

Reset là gì — và không là gì

Từ “reset” bị dùng nhiều đến mức gần như mất nghĩa. Người ta gọi một buổi spa là reset, một chuyến check-in sống ảo là reset. Nên hãy để tôi nói rõ tôi muốn nói gì.

Reset không phải là trốn chạy. Nó không phải đi thật xa để quên cuộc sống của bạn. Mục đích không phải rời bỏ — mà là *trở về*, với chính cuộc sống ấy, rõ ràng và vững vàng hơn.

Reset không phải là nghỉ dưỡng. Nghỉ dưỡng lấp đầy bạn bằng tiện nghi và xao nhãng dễ chịu. Reset thì ngược lại: nó *làm trống* bạn trước, để bạn nghe lại được tiếng nói đã bị tiếng ồn phủ lấp từ lâu.

Reset không phải là một sự kiện một lần. Nó là một kỹ năng. Một khi bạn biết cách, bạn có thể quay lại với nó mỗi khi cần — như quay về một căn phòng yên tĩnh bên trong mình.

Vậy reset là gì? Reset là một khoảng thời gian — đủ dài, đủ xa, đủ tĩnh — để ba thứ đã cạn trong bạn được nạp lại: năng lượng được phục hồi, phương hướng được nhìn lại, và sự kết nối với chính mình được hàn gắn.

Tôi học được điều này theo cách khó nhất. Khi đại dịch đóng sập công ty tôi đúng lúc đang trên đà, tôi có thể đã ngồi chờ

trong lo âu. Thay vào đó, tôi biến quãng “thời gian chết” ấy thành thời gian học – tìm thầy, nâng cấp chính mình, nhìn lại mình muốn xây điều gì. Khi thị trường mở lại, tôi không trở lại như cũ. Tôi trở lại sắc bén hơn.

Khủng hoảng không hỏi ý kiến bạn. Nhưng cách bạn dùng khoảng lặng của nó thì hoàn toàn do bạn quyết.

Reset chính là chủ động tạo ra khoảng lặng đó – trước khi một cuộc khủng hoảng ép bạn phải dừng theo cách bạn không chọn.

Bảy nguyên tắc của một lần reset thật sự

Sau nhiều năm tự reset và sau đó là dẫn người khác đi qua hành trình ấy, tôi rút ra bảy nguyên tắc. Bạn không cần lên núi mới áp dụng được chúng – bạn có thể bắt đầu ngay nơi mình đang ở. Nhưng hãy đi theo thứ tự, vì mỗi bước mở đường cho bước sau.

1 Ngắt kết nối trước khi kết nối lại

Bạn không thể nghe được chính mình khi điện thoại vẫn rung trong túi. Nguyên tắc đầu tiên, khó nhất, là tạo một ranh giới vật lý với thế giới ồn ào: tắt thông báo, cất điện thoại vào một ngăn kéo, chọn một khoảng thời gian mà không ai có thể với tới bạn. Cảm giác đầu tiên sẽ là bất an. Hãy ngồi yên với nó. Sự bất an đó chính là thước đo bạn đã phụ thuộc vào tiếng ồn đến mức nào.

2 Đắm mình vào hiện tại

Sau khi ngắt kết nối, đừng vội “làm gì đó hữu ích”. Hãy đắm mình vào một việc giản dị và có thật: một bữa ăn nấu chậm, một quãng đi bộ không đích đến, một buổi sáng chỉ ngồi

nhìn. Mục tiêu là kéo tâm trí bạn ra khỏi hai mươi cái “tab” và đặt nó trọn vẹn vào một điều duy nhất. Đây là lúc cơ thể bắt đầu tin rằng nó được phép thả lỏng.

3 Đối diện thử thách của chính mình

Reset không phải lúc nào cũng êm dịu. Có một sức mạnh kỳ lạ khi ta tự đặt mình trước một thử thách thể chất – leo một con dốc dài, dậy sớm đón một bình minh phải đánh đổi mới có. Vượt qua một giới hạn nhỏ của cơ thể nhắc ta nhớ điều ta hay quên khi ngồi sau bàn làm việc: rằng ta bền bỉ hơn ta tưởng. Mỗi con đèo vượt qua là một ẩn dụ cho một cuộc khủng hoảng bạn đã từng vượt – và sẽ còn vượt được nữa.

4 Chiếm nghiệm bằng câu hỏi đúng

Đây là trái tim của reset. Hãy lấy một cuốn sổ và tự hỏi mình những câu mà ngày thường bạn quá bận để hỏi: *Điều gì đang thật sự rút cạn tôi? Tôi đang leo cái thang nào – và nó có dựa đúng bức tường không? Nếu không ai phán xét, tôi muốn năm tới của mình trông như thế nào? Đừng vội trả lời hay. Hãy viết thật. Sự thật thường đến sau trang giấy thứ ba.*

5 Buông bỏ điều không còn phục vụ bạn

Một lần reset đúng nghĩa luôn có một khoảnh khắc buông. Một niềm tin cũ (“tôi phải luôn bận mới có giá trị”), một nỗi sợ, một kỳ vọng của người khác mà bạn đã vác quá lâu. Hãy gọi tên nó ra giấy, rồi quyết định một cách có ý thức rằng bạn đặt nó xuống. Bạn không thể cầm một tấm bản đồ mới khi hai tay vẫn đầy thứ cũ.

6 Vẽ tấm bản đồ mười hai tháng

Reset không kết thúc bằng cảm giác nhẹ nhõm — nó kết thúc bằng *phương hướng*. Trước khi trở về, hãy phác một tấm bản đồ cho mười hai tháng tới: ba điều bạn muốn nuôi lớn, một điều bạn sẽ dừng lại, và một bước đầu tiên đủ nhỏ để bắt đầu ngay tuần sau. Đây là thứ biến một khoảng tĩnh lặng đẹp đẽ thành một thay đổi thật sự.

7 Trở về có nghi thức, không trở về tay không

Cách bạn quay lại quan trọng không kém cách bạn rời đi. Đừng để mình bị guồng quay nuốt lại ngay phút đầu tiên. Hãy có một nghi thức nhỏ đánh dấu sự trở về — và một lời cam kết cụ thể bạn mang theo. Một lần reset thành công không phải khi bạn thấy bình yên trên đỉnh núi. Mà là khi, ba tuần sau, ở giữa thành phố ồn ào, bạn vẫn giữ được sự rõ ràng ấy.

Tự vẽ tấm bản đồ nội tâm

Bạn có thể bắt đầu một phiên bản nhỏ của reset ngay cuối tuần này, ở nhà. Dành cho mình chín mươi phút, một mình, không màn hình, một cuốn sổ. Đi lần lượt qua bốn câu hỏi sau – viết tay, viết thật, đừng sửa:

1. **Bản kiểm kê năng lượng.** Liệt kê năm việc rút cạn bạn nhiều nhất trong ba tháng qua, và năm việc nạp lại cho bạn. Nhìn vào tỷ lệ. Bạn đang dành bao nhiêu phần trăm cuộc đời cho cột bên trái?
2. **Câu hỏi bức tường.** Bạn đang leo lên cái thang nào? Viết ra. Rồi hỏi: nó đang dựa vào đúng bức tường bạn muốn – hay bức tường người khác chọn cho bạn?
3. **Điều cần đặt xuống.** Một niềm tin, một nỗi sợ, hoặc một kỳ vọng bạn đã vác quá lâu. Gọi tên nó. Viết một câu: “Tôi chọn đặt ____ xuống.”
4. **Bước nhỏ đầu tiên.** Không phải kế hoạch năm năm. Chỉ một hành động đủ nhỏ để bạn làm

được trong bảy ngày tới, đưa bạn gần hơn một chút với cuộc đời bạn thật sự muốn.

Giữ tờ giấy này. Đặt lịch nhắc đọc lại sau ba tháng. Bạn sẽ ngạc nhiên vì mình đã đi xa hơn mình nghĩ — hoặc nhận ra mình cần một khoảng tĩnh sâu hơn những gì cuối tuần ở nhà có thể cho.

Khi nào tự reset là đủ, khi nào bạn cần núi rừng

Bài tập trên là thật, và với nhiều người, nó đủ để bắt đầu. Nhưng tôi sẽ không thành thật nếu nói rằng chín mươi phút ở nhà có thể thay thế mọi thứ.

Có những lúc cái cạn đã đi quá sâu. Bạn ngồi xuống với cuốn sổ, nhưng tâm trí vẫn bị kéo về công việc; ngôi nhà quen thuộc vẫn đầy những lời nhắc của đúng cuộc sống khiến bạn kiệt sức. Bạn cần một khoảng cách thật — đủ xa để guồng quay không với tới, đủ tĩnh để bạn nghe lại được chính mình.

Tôi tin rằng bạn không tìm lại được phương hướng giữa tiếng ồn. Bạn tìm lại nó trong tĩnh lặng — loại tĩnh lặng mà chỉ núi rừng mới cho được. Đó là lý do, sau nhiều năm, tôi xây những hành trình đưa người ta rời khỏi guồng quay, lên với cao nguyên đá quê tôi, ngắt kết nối để kết nối lại — với chính mình.

Bảy nguyên tắc trong cuốn sách này chính là khung xương của hành trình ấy, chỉ khác là ở đó bạn không phải tự mình giữ kỷ luật, không phải tự lo gì cả. Bạn chỉ cần có mặt. Phần

còn lại – sự tĩnh lặng, thiên nhiên hùng vĩ, người đồng hành, và một người dẫn đường đã đi qua đáy vực – chúng tôi lo.

Bạn không cần quyết định điều đó hôm nay. Hãy cứ bắt đầu với cuốn sổ trước đã.

Những gì hùng vĩ nhất trên cao nguyên đá què tôi đều được tạo ra bởi áp lực và thời gian. Đá không trở thành núi trong một đêm. Con người cũng vậy.

Nếu có một phần trong bạn vừa thở phào khi đọc cuốn sách này – có lẽ bạn đã biết câu trả lời rồi. Bạn không cần phải cặn thêm nữa mới cho phép mình dừng lại. Bạn được phép tĩnh lại. Ngay bây giờ.

Hẹn gặp bạn – trên trang giấy, hoặc một ngày nào đó, trên những con đèo phương Bắc.

— *Thủy*

BƯỚC TIẾP THEO

Sẵn sàng cho một lần tĩnh lại sâu hơn?

Hành trình Hà Giang Chuyển Hoá là phiên bản trọn vẹn của bảy nguyên tắc trong cuốn sách này: sáu ngày ở nơi tận cùng phương Bắc, trong một nhóm nhỏ được chọn lọc, cùng người dẫn đường. Chúng tôi chỉ nhận số ít khách mỗi mùa, qua một buổi trò chuyện ngắn để chắc rằng đây đúng là điều bạn cần.

→ Đăng ký một buổi trò chuyện

→ Hoặc làm bài test 2 phút: “Bạn có đang cần một lần reset?”

VỀ TÁC GIẢ

Bùi Thu Thủy

Bùi Thu Thủy (sinh 1994) là nhà sáng lập Jasmine Tour, thương hiệu du lịch – homestay cao cấp tại Hà Giang mà chị khởi nghiệp năm 2017. Tốt nghiệp ngành Kiểm toán chất lượng cao tại Đại học Kinh tế Quốc dân, chị chọn quay về quê hương nơi tận cùng phương Bắc để xây dựng sự nghiệp.

Sau ba lần khủng hoảng – mất sạch tài sản, đại dịch, và cuộc chiến phá giá toàn thị trường – chị kiên định với một triết lý: không cạnh tranh bằng giá rẻ, mà bằng giá trị và chiều sâu trải nghiệm. Hôm nay chị dành tâm huyết cho *Hành trình Hà Giang Chuyển Hoá*, đưa những người đang kiệt sức và lạc hướng đến với sự tĩnh lặng của cao nguyên đá – để họ trở về rõ ràng và vững vàng hơn.