

LÀM CHỦ  
TƯ DUY  
THAY ĐỔI  
VẬN MỆNH

Những phương pháp hiệu quả  
giúp bạn đạt được bất cứ  
điều gì bạn muốn

Adam  
Khoo  
cùng Stuart Tan

Dịch giả: Trần Đăng Khoa  
Uông Xuân Vy

Tái bản lần thứ 4

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

# MỤC LỤC

LỜI CẢM ƠN

LỜI NÓI ĐẦU

GIỚI THIỆU TÁC GIẢ

**CHƯƠNG 1: NHỮNG MÔ THỨC THÀNH CÔNG** 1

Liên kết thần kinh: chìa khóa dẫn đến các mô thức tư duy và hành động

**CHƯƠNG 2: CÔNG THỨC THÀNH CÔNG TUYỆT ĐỈNH** 31

Ba cách con người đối diện với thất bại

**CHƯƠNG 3: LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC BẤT CỨ ĐIỀU GÌ  
BẠN MONG MUỐN** 63

Ngưỡng kỳ vọng và ngưỡng chấp nhận của bạn là gì?

**CHƯƠNG 4: CHÌA KHÓA CỦA SỨC MẠNH TUYỆT ĐỐI** 101

Làm thế nào để trở thành bậc thầy về giao tiếp?

**CHƯƠNG 5: SỨC MẠNH KHÔNG TƯỞNG CỦA NIỀM TIN** 131

Năm bước giúp bạn thay đổi niềm tin tiêu cực

**CHƯƠNG 6: BÍ QUYẾT LÀM VIỆC ĐẠT HIỆU QUẢ TỐI ĐA** 181

Cách thức quản lý cảm xúc của bản thân

**CHƯƠNG 7: ĐIỀU KHIỂN NÃO BỘ CỦA BẠN ĐỂ ĐẠT KẾT QUẢ TỐI ƯU** 229

Mô thức rút nhanh: phương pháp thay đổi thói quen xấu

**CHƯƠNG 8: NEO CẢM XÚC: CẦN ĐIỀU KHIỂN CẢM XÚC CỦA BẠN** 287

Ba loại neo cảm xúc ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn như thế nào?

**CHƯƠNG 9: TÌM Ý NGHĨA TÍCH CỰC CỦA SỰ VIỆC** 309

Nghệ thuật chuyển hóa ý nghĩa tiêu cực thành tích cực

**CHƯƠNG 10: CÁC GIÁ TRỊ SỐNG: ĐỘNG LỰC PHẤN ĐÁU CỦA BẠN** 341

Thay đổi giá trị sống: thay đổi cuộc sống

**CHƯƠNG 11: THIẾT KẾ VẬN MỆNH** 377

Quy trình bảy bước giúp bạn đạt được mục tiêu đề ra