

10 BƯỚC LẬP TIÊU ĐIỂM-P1

1. Đây là sai lầm của bước 1: Thiền tĩnh tâm

- A. Chọn nhạc thiền sai
- B. Thiền quá lâu
- C. Lập kế hoạch khi có quá nhiều cảm xúc
- D. Lập kế hoạch khi tâm quân bình



2. Trong bước quan sát nhân, chúng ta cần

- A. Ghi ra toàn bộ các việc cần làm
- B. Ghi ra toàn bộ các việc muốn làm
- C. Ghi ra toàn bộ nỗi đau ngày hôm qua
- D. Ghi ra toàn bộ các lỗi lầm của mình

3. Tìm đáp án sai: Tại sao cần điền lịch hẹn cố định đầu tiên

- A. Không bị lỡ lịch hẹn gây mất uy tín của mình
- B. Ước lượng thời gian còn trống để hoàn thành những việc muốn làm trước
- C. Quan sát duyên trước, thuận duyên như thuận dòng nước
- D. Ước lượng thời gian còn trống để hoàn thành mục tiêu tiêu điểm trước

4. Nếu lịch hẹn cố định quá nhiều, ta không nên

- A. Đặt tiêu điểm là giải quyết hết lịch hẹn cố định trong thư giãn
- B. Nói không với những lịch cố định không quan trọng
- C. Dần dần làm cho lịch cố định ít dần, có thời gian chuẩn bị cho lịch dài hạn
- D. Đặt tiêu điểm là giải quyết nỗi đau trong ngày



5. Nếu lịch hẹn cố định quá ít, ta nên

- A. Hạnh phúc, hưởng thụ ngày thông dong
- B. Lập kế hoạch kỹ lưỡng cho các mục tiêu dài hạn
- C. Dành thời gian làm điều mình muốn
- D. Dành thời gian làm điều mình yêu thích

6. Nếu thời gian của mình đang bị phụ thuộc vào người khác quá nhiều

- A. Cuốn theo chiều gió thôi chứ biết sao giờ
- B. Say no với mọi người, phải phủ mới có thời gian cho mình được
- C. Trở thành chuyên gia để mọi người theo mình
- D. Đóng cửa không tiếp khách cho khỏe



7. Đâu không là nguyên nhân của việc quan sát không thấy nỗi đau

- A. Có quá nhiều nỗi đau, trải li cảm xúc, không còn thấy đau nữa
- B. Thiên chưa đủ
- C. Không quan sát nỗi đau theo từng đề mục
- D. Có thói quen ít hướng vào bên trong, hướng ra bên ngoài nhiều hơn



8. Nếu một ngày có quá nhiều nỗi đau, ta nên giải quyết

- A. tất cả nỗi đau
- B. nỗi đau nào dễ giải quyết nhất
- C. nỗi đau dễ thấy nhất
- D. nỗi đau nào giải quyết mà các nỗi đau còn lại được xoa dịu

9. Thu nhập của tôi là 10tr/tháng, tôi muốn trong 6 tháng sau thu nhập là 20tr/1th thì có phải làm tâm tham không

- A. Tham rồi, cứ muốn tiền là tham
- B. Ai cũng muốn thu nhập cải thiện, khôn có gì là tham cả
- C. Mình cứ đặt mục tiêu, cố gắng làm mà không được thì thôi cũng không sao
- D. Quan sát lại tâm, nếu làm theo cách cũ sẽ không đạt được mục tiêu, cứ bình tĩnh làm không quá quan tâm tới con số 20tr thì là không tham

10. Làm thế nào để xử lý tâm tham

- A. Tác ý buông tâm tham
- B. Tìm nguyên nhân tại sao mình tham để giải quyết
- C. Thiên quán tâm
- D. Học chánh kiến của thầy Quân

