

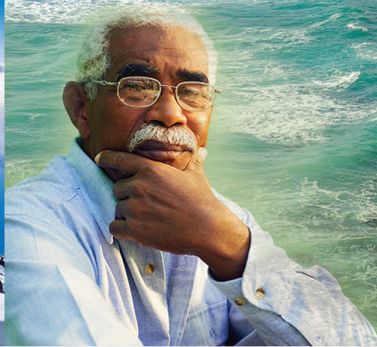
THE CODE

SÁCH HƯỚNG DẪN GIÁO VIÊN

PHIÊN BẢN NĂM ĐẦU TIÊN

KHÁM PHÁ TRÍ TUỆ CẢM XÚC CỦA BẠN (EQ)
NHẬN BIẾT • THẤU HIỂU • CẢM NHẬN

BẢN MẪU



FOUNDATION

SOURCE CODE
TECHNOLOGY
[SCT]

NĂM 1

SCT dịch

THE CODE

SÁCH HƯỚNG DẪN GIÁO VIÊN
PHIÊN BẢN NĂM ĐẦU TIÊN

KHÁM PHÁ TRÍ TUỆ CẢM XÚC CỦA BẠN (EQ)
NHẬN BIẾT • THẤU HIỂU • CẢM NHẬN

Chương trình học đề xuất bởi:
TỔ CHỨC CÔNG NGHỆ MÃ NGUỒN (SCT)



THE + - CODE

SÁCH HƯỚNG DẪN GIÁO VIÊN

PHIÊN BẢN NĂM ĐẦU TIÊN

info@plusminuscode.com

www.plusminuscode.com



SOURCE CODE
TECHNOLOGY
[SCT]

FOUNDATION

Tổ chức Công nghệ Mã Nguồn (SCT)
địa chỉ tại Schweizerische Treuhandgesellschaft AG
Lange Gasse 15, Bâle 4052, Thụy Sĩ
info@sourcecodefoundation.org
www.sourcecodefoundation.org

Lên ý tưởng: các Giảng viên Anthony & Kasara Di Benedetto, Giảng viên Francis L. Kaya & Christiane Muller

Giám sát và phối hợp: Eloi Delmonico

Nhóm biên tập/chỉnh sửa: Giảng viên Blánaid Rensch, Giảng viên Adina Cuxton, Giảng viên Nils Delmonico, Giảng viên Geoffrey Gagnon, Alexis Lutters, Emeline Mercier, John Sukumar, Christina Kanefsky, Stéphanie Homier, Dru Delmonico, Maryvonne Denis

Nhóm soạn thảo: Giảng viên Marion Grelot, Giảng viên Shalini Rawat, Giảng viên Stéphanie Guélat, Giảng viên Celine Crommelinck, Caroline Chabot, Maxime Diziain, Hugo Ranger, Sylvie Bultel, Deborah Kukreja, Avantika Desai, Nadine Fortin, Frédéric Masurel, Thérèse Dasyva, Richard Carrier, Stéphanie Audet, Maïka Roy, Thibaut et Claire Favre-de-Thierrens, Patrick Thomas, Satyam Gupta, Aline Maillard, Dheeraj Chauraisa, Hélène Pierson, Shrutee Pahuja, Roland Zielke, Chantal le Coguic, Darpan Jha, Sumita Chatterjee, Olivier Masurel, Catherine Therrien, Maude Labelle, Marie-Noëlle Favre-de-Thierrens, Johanne Ouellette, Florence Favre-de-Thierrens

Người dịch: Lê Thùy Giang, Lê Kiều Oanh, Huỳnh Thị Mộng Kiều, Lâm Gia Vĩ, và tình nguyện viên SCT

Hiệu đính: Lê Thị Kim Loan, Lê Thùy Giang, Lâm Gia Vĩ

Nhóm phụ trách video: Các giảng viên Anthony & Kasara Di Benedetto, Giảng viên Eloi Delmonico, Laurent Pierson, Sophie Delmonico, Maryvonne Denis, Alexis Lutters, Emeline Mercier

Thiết kế đồ họa: Christophe Guilloteau, Kê Thiên Nguyễn, Nguyễn Xuân Khánh, Gabrielle Hennion và Claude Héon

Lưu chiếu: Quý 3 2017
Thư viện Quốc gia Thụy Sĩ
Thư viện Quốc gia Canada
Thư viện Quốc gia Québec

ISBN: 978-3-906944-01-2
In tại Việt Nam

©© Tổ chức Công nghệ Mã Nguồn 2018 (SCT). Bản quyền sách được bảo hộ ở tất cả các nước.
Không được sao chép, điều chỉnh hoặc chuyển ngữ dưới mọi hình thức khi không được cho phép.

Giới thiệu cho giáo viên

Chương trình mã +/- là gì?

Đây là một Chương trình tiên tiến được thiết kế dành cho các trường học. Chương trình này là “bí kíp” giúp học viên trong độ tuổi từ 7-17 phát triển Trí tuệ Cảm xúc (EQ) của mình. Chào mừng bạn đến với năm đầu tiên của chương trình. Năm học này có 26 video HD, mỗi video dài khoảng 25 phút + sách hướng dẫn cho học viên trong một năm kèm với sách hướng dẫn dành cho giáo viên.

Mỗi chương trong 26 chương của khóa học video này có thể kéo dài 1-2 tiếng (hoặc hơn) mỗi tuần hoặc mỗi hai tuần xuyên suốt năm học tại trường và bao gồm các bài tập về nhà lẫn trên lớp cùng với Giáo viên.

Mỗi chương đều trình bày một chủ đề cụ thể, thú vị và khám phá nhiều khía cạnh cảm xúc mà chúng ta nhận thức trong cuộc sống bằng một cách thức dễ hiểu. Mục đích chính của Sách Hướng dẫn dành cho Giáo viên này là để hướng dẫn Giáo viên, giúp họ hiểu cạnh kỹ **Mã +/-** của chính họ cũng như đồng hành cùng học viên khi các em học cách đánh giá cuộc sống và môi trường xung quanh một cách sâu sắc. Bằng cách này, học viên không chỉ học để *suy nghĩ* mà còn để *cảm nhận* khi đưa ra quyết định và lựa chọn của mình. Có thể nói đây là một trò chơi mang đậm tính giáo dục, thú vị và giải trí cho học viên, rất dễ chơi nhưng cũng mang ý nghĩa sâu sắc để thấu hiểu và học hỏi.

Thông qua việc học hỏi cách nhận thức và đưa ra quyết định đúng đắn cùng với **Chương trình**

Mã +/-, học viên được khuyến khích cũng cố năng lực để trở thành một nhà lãnh đạo thực thụ, giỏi giang, có khả năng dễ dàng và nhanh chóng đưa ra những lựa chọn đúng, khôn ngoan, từ đó tạo ra một cuộc sống tươi đẹp dựa trên những phẩm chất và giá trị đúng đắn.

Việc đưa ra quyết định đúng là điều cần thiết để thành công ở mọi cấp độ và để tạo ra cả vẻ đẹp lẫn sự hài hòa trong những việc chúng ta làm. Chương trình này cũng là chìa khóa giúp trẻ phát triển Trí tuệ Cảm xúc (EQ) ở mọi cấp độ. Không chỉ thiết kế cho những trẻ có tiềm năng cao hay những học viên ổn định về mặt cảm xúc, chương trình này cũng dành cho những trẻ có vấn đề về sự tập trung như quá hiếu động, khó tạo dựng các mối quan hệ hay thậm chí rối loạn thần kinh như tự kỷ, tâm thần phân liệt, v.v. Chương trình này giúp ta kết nối với bản chất của não bộ đồng thời khuyến khích và thiết lập lại cách chúng ta nhìn nhận và suy nghĩ đúng đắn về cuộc sống.

Các mục tiêu chính:

CHƯƠNG TRÌNH ĐỘC ĐÁO NHẪM PHÁT TRIỂN TIỀM NĂNG IQ (CHỈ SỐ THÔNG MINH) VÀ EQ (CHỈ SỐ CẢM XÚC) Ở TRẺ EM VÀ TRẺ VỊ THÀNH NIÊN

Chương trình học giúp học viên cải thiện chiều sâu nội tâm, phát triển khả năng nhìn nhận sâu sắc và hình thành tầm nhìn bao quát bằng cách giới thiệu và nuôi dưỡng sự cân bằng tốt hơn giữa chỉ số thông minh và trí tuệ cảm xúc.

GIÚP HỌC VIÊN ĐƯA RA LỰA CHỌN, TRUYỀN TẢI TỚI CÁC EM NHỮNG KIẾN THỨC ĐA CHIỀU SÂU SẮC

Bằng cách giúp học viên phát triển khả năng đánh giá cũng như khả năng giải mã và cảm nhận cảm xúc của ai đó hoặc tình huống nào đó.

CHƯƠNG TRÌNH MÃ +|- LÀ TƯƠNG LAI CỦA NỀN GIÁO DỤC TIÊN TIẾN

Điều cần thiết hiện nay là giúp các thế hệ mới suy nghĩ và nhìn nhận sâu sắc hơn, nếu không các em sẽ dễ bị ảnh hưởng bởi hàng loạt tác nhân dù là cố ý hay vô ý đều có thể khiến các em thất bại trong học tập hoặc khó khăn trong cuộc sống. Khi đã biết cách học hỏi để hiểu cuộc sống theo chiều sâu, chúng ta có thể thay đổi thực tại của các em bằng việc cung cấp cho các em kiến thức giúp đưa ra những lựa chọn và quyết định hợp lý hơn.

GIÚP NHÌN NHẬN SÂU HƠN BỀ NỔI CỦA VẤN ĐỀ

Có rất nhiều thứ ẩn sau vẻ bề ngoài... Học cách nhận ra những gì ẩn giấu đằng sau ảo ảnh... để đi xa hơn mức độ đầu tiên của sự hiểu biết... là điều thực sự cần thiết.

ĐÁNH THỨC VÀ PHÁT TRIỂN NHẬN THỨC, GIÚP GIẢI QUYẾT CÁC VẤN ĐỀ

Nhìn ra được giải pháp cho một vấn đề... Nhận thấy rằng chính mặt tiêu cực lại có thể kích hoạt mặt tích cực trong bản thân mỗi người... Và biết cách khắc phục, cải thiện mặt tiêu cực đó...

GIÚP TRỞ THÀNH NGƯỜI LÃNH ĐẠO

Lãnh đạo với hiểu biết tổng quát về thực tế đa chiều kích của cuộc sống ngày nay... là chìa khóa dẫn đến thành công trong tương lai ở mọi cấp độ.

NHỮNG ĐIỂM CHÍNH TRONG CHƯƠNG TRÌNH MÃ +|-

- Dành cho trẻ từ 7 - 17 tuổi, hoặc lớn hơn
- Những video/bài học trên web dài khoảng 25 phút
- Không tạo thêm việc phải làm cho trường học hoặc giáo viên
- Bài học được lưu trữ bằng giải pháp đám mây, vừa riêng tư vừa an toàn, và có thể truy cập trực tuyến
- Những video chất lượng cao (HD) sản xuất bằng phần mềm chỉnh sửa video chuyên nghiệp
- Các trường học tự quyết định thời lượng chương trình; chúng tôi đưa ra 26 chương giảng dạy cho chương trình kéo dài một năm
- Để bắt đầu Chương trình, bạn chỉ đơn giản cần một máy chiếu và một máy tính có hệ thống âm thanh
- Mục đích chính của trò chơi giáo dục này là nhận biết được hình ảnh nào là **+** (tích cực), **-** (tiêu cực) hay theo xu hướng kết hợp
- Mỗi Chương video đều chứa đựng nhiều hình ảnh được phân tích bằng **Mã +|-**
- Sau khi xem mỗi Chương video, học viên có thể trả lời những câu hỏi trong *Sách Hướng Dẫn Học Viên*
- Mỗi chương có 5 bài tập (hình ảnh) để phân tích với 15 câu hỏi để trả lời
- Sách Hướng Dẫn Giáo Viên chứa các câu trả lời, lời khuyên nhỏ, lời giải thích, mô tả hình ảnh, ý tưởng thảo luận và nhiều điều khác nữa để mang đến một khóa học có tính tương tác cao và để hiểu tường tận câu trả lời của các học viên

LÀM SAO ĐỂ BẮT ĐẦU CHƯƠNG TRÌNH VÀ SỬ DỤNG CUỐN SÁCH HƯỚNG DẪN NÀY?

- Bước một:** Đọc phần giới thiệu này để hiểu rõ **Chương trình Mã +|-**.
- Bước hai:** Xem video Chương đầu tiên (CON MÈO) cùng với học viên trên giao diện Internet trực tuyến và an toàn của chúng tôi tại **www.plusminuscode.com** với mã truy cập của trường bạn.
- Bước ba:** Học viên có thể trả lời các câu hỏi liên quan đến Chương đầu tiên (hoặc làm sau

đó như bài tập về nhà, tùy giáo viên).

4. Bước bốn: Dùng Sách Hướng dẫn Giáo viên để sửa đáp án của học viên cho đúng hoặc bạn có thể tự sửa với học viên thông qua thảo luận và trao đổi giữa học viên với nhau.

5. Bước năm: Sau mỗi Chương, đừng ngại lấy cảm hứng từ những ý tưởng thảo luận ở cuối mỗi phần trong sách hướng dẫn để có những hoạt động riêng trong lớp.

NỀN TẢNG CƠ SỞ

Một khía cạnh rất quan trọng của kiến thức về tâm thức là hiểu khái niệm cộng (+) và trừ (-) trong các thử nghiệm và kinh nghiệm sống, những lựa chọn, dự án, v.v. Thật vậy, ý niệm + (tích cực) và - (tiêu cực) là nền tảng cơ sở - tức nền tảng sâu sắc, vững chắc - mà tất cả mọi người nên có và nên biết một cách bẩm sinh. Tuy nhiên, thực tế là hầu hết thời gian, chỉ cần nói có hoặc không cũng có thể trở thành thách thức to lớn của não bộ bởi câu trả lời liên quan đến một cơ cấu phức tạp gồm nhiều yếu tố và ký ức kết nối với những phẩm chất tốt đẹp và/hoặc những biến dạng; lại cộng thêm cả những ảnh hưởng và can thiệp bên ngoài; kết quả là việc đơn giản như nói có hay không cũng trở nên khó khăn.

Ngay cả người trưởng thành hay người già 70 tuổi thỉnh thoảng cũng thấy khó trả lời câu hỏi đơn giản: "Điều này tích cực hay tiêu cực?" hay "Bạn cảm thấy thế nào về điều này hoặc điều kia?" Họ có lẽ không biết câu trả lời hoặc là không biết nên trả lời như thế nào mới đúng; có khi họ lại đồng tình với một điều gì đó dù điều đó không đúng đắn. Chúng ta đã quen với lối suy nghĩ rằng cái gì đơn giản thì sẽ dễ dàng trong khi thực tế lại không hoàn toàn vậy. Nếu như không có kiến thức thì việc đưa ra lựa chọn lại có thể khó hơn cả việc làm một bài toán phức tạp.

Hiện tượng này là kết quả của sự trộn lẫn không ngừng giữa + và -. Quá trình này được tạo ra và thiết lập trong chính chúng ta từ thuở ấu thơ thông qua tất cả trải nghiệm và lựa chọn. Thuở bé, mẹ ta thường bảo rằng "mẹ thương con" nhưng đồng thời lại truyền đạt cả những thông tin vô thức về sự lệ thuộc cảm xúc hay cả sự thiếu kiên nhẫn, hung hăng, v.v. Qua thời gian, tất cả tạo ra những trục trặc trong tâm trí, sau đó làm ta phân vân khi phải đưa ra những lựa chọn đơn giản nhất như yêu ai, đi đâu, ăn gì, giúp đỡ ai hay đưa ra quyết định, v.v. Thỉnh thoảng ký ức của chúng ta giống y như mê cung

hay thậm chí là giống nhiều mê cung kết nối lại với nhau. Mê cung ký ức này chứa đựng vô vàn ngõ cụt cả lớn lẫn nhỏ. Bằng việc nghiên cứu Ngôn ngữ Biểu Tượng, chúng ta có thể hiểu và thay đổi "những dòng mã" trong chính chúng ta cũng như kích hoạt cách đánh giá đúng đắn, cân bằng các yếu tố cộng + và trừ -.

TRÍ TUỆ CẢM XÚC (HOẶC CHỈ SỐ CẢM XÚC - EQ)

" Nghiên cứu những tác động tích cực và tiêu cực lên tâm thức sẽ làm kích hoạt trí tuệ cảm xúc."

Trí tuệ cảm xúc (EQ) thể hiện khả năng cảm nhận, thấu hiểu sâu hơn bề nổi của vấn đề; nó cũng thể hiện phản ứng nhạy cảm của con người với tất cả những gì xảy ra trong cuộc sống từ những sự kiện, tình huống đến con người, đồ vật, động thực vật, v.v. Do đó, mỗi khi nhìn vào một đối tượng nào đó, cách chúng ta nhìn nhận và đánh giá nó đã được mã hóa dựa theo cảm giác và cảm xúc ghi lại trong chính mình trong suốt quá trình trải nghiệm của bản thân với đối tượng (hoặc loại đối tượng) đó. Những trải nghiệm liên quan đến đối tượng đó có thể xuất phát từ thuở thơ ấu của chúng ta, đến từ những ảnh hưởng của ba mẹ, bạn bè, xã hội và nhiều yếu tố khác.

Để hiểu rõ hơn sự tương tác giữa các cơ chế đa chiều kích, nền tảng vận hành tâm thức, chúng ta có thể lấy một ví dụ khá tương đồng, đó là cách rô-bốt hoạt động. Ví dụ, để nhận ra một cái bàn, rô-bốt cần hơn 10000 bức ảnh chụp nhiều cái bàn với đủ loại kích thước, hình dạng, vật liệu và màu sắc. Với con người, việc kích hoạt trí thông minh hoạt động theo cách tương tự robot hay máy tính ngoại trừ việc con người còn có thêm những cảm xúc được ghi lại từ những trải nghiệm khác nhau với đối tượng đó. Vì vậy, một cái bàn có thể làm dấy lên nỗi buồn của một người từng sống trong một gia đình ít giao tiếp, thiếu sự sẻ chia quan tâm, tình cảm với nhau. Ngược lại, với những người khác chiếc bàn lại có thể là nơi ấm áp, sự chào đón, sự sum vầy, nơi quây quần bên nhau để sẻ chia mọi thứ. Ví dụ này cho thấy chúng ta mã hóa trí tuệ cảm xúc, kinh nghiệm cá nhân, những dấu ấn và sự chịu đựng cũng như khả năng nhận biết của mình dựa theo trải nghiệm nhạy cảm và đa chiều kích của cá nhân. Điều này giải thích những liên tưởng và

phản ứng khác nhau của mọi người về cùng một đối tượng.

Ngày nay, thế hệ lãnh đạo mới không chỉ được lựa chọn dựa vào bằng cấp đại học mà còn dựa vào năng lực, kỹ năng quản lý nguồn nhân lực và khả năng áp dụng thành công trí tuệ cảm xúc vào những mối quan hệ và tình huống khác nhau. Khi người ta hiểu rõ yếu tố con người thì không chỉ công ty thành công mà cả cuộc sống cá nhân, những mối quan hệ và cuộc sống gia đình của họ cũng thành công.

Thật vậy, dù ở cấp độ nào thì trí tuệ thực tiễn lẫn sách vở cũng không đủ để dẫn đến thành công. Năng lực của những thiên tài luôn bị giới hạn khi họ không phát huy đồng thời tiềm lực cảm xúc và trí thông minh của mình, bởi lẽ họ thực sự cần có cả hai mới có thể sống hạnh phúc trên mọi cấp độ. Điều này đúng hơn bao giờ hết trong thế giới ngày nay, nơi tính đa chiều kích trong tâm thức ngày càng trở nên hữu hình nhờ vào những khám phá và phát minh công nghệ, mang lại cho chúng hình dạng cụ thể, nhưng cũng đồng thời tạo ra khó khăn, thiệt hại cho cá nhân và tập thể khi chúng không được sử dụng cùng với trí tuệ yêu thương (trí tuệ của cả trái tim lẫn khối óc).

Trí tuệ cảm xúc giúp ta trải qua các tình huống và sự kiện trong cuộc sống một cách sáng suốt hơn. Nhờ vào cái nhìn tổng quát và lòng cảm thông sâu sắc, trí tuệ cảm xúc giúp ta có sự đánh giá khách quan, và hiểu được điểm mạnh, điểm yếu của con người trong những tình huống khác nhau.

Các chương trình học và giảng dạy ở trường mai này không chỉ giúp phát triển sự hiểu biết về thế giới mà còn dạy học viên cách nhận thức và cảm nhận sâu sắc; tức là cách sử dụng và tích hợp tính đa chiều kích trong tâm thức để học hỏi và áp dụng mã + và -, phù hợp với những năng lực mà các em có.

Trong xã hội hiện tại, chúng ta thường nghe đến các biện pháp đo lường IQ để đánh giá khả năng và kiến thức chung của một người. IQ càng cao thì càng được nghĩ là thiên tài. Tất nhiên, những thiên tài vĩ đại trong thế giới này đã thực sự bước những bước chân đầu tiên trên con đường dẫn đến trí tuệ tri thức bằng việc tạo ra những phát minh tuyệt vời và giải quyết những bí ẩn vật lý phức tạp, từ đó đặt nền móng ban đầu cho con đường khám phá tiềm năng đáng kinh ngạc tồn tại trong mỗi chúng ta. Bây giờ ta có thể tưởng tượng tương lai và

cuộc sống sẽ ra sao khi các thế hệ thiên tài đa chiều kích mới xuất hiện, những thiên tài biết thiết lập liên kết giữa IQ và EQ.

TỔ CHỨC

Công nghệ Mã Nguồn (SCT) là một Tổ chức Thụy Sĩ hoạt động với mục đích hình thành và triển khai các công nghệ dựa trên trí tuệ cảm xúc (EQ). Những công nghệ này được thiết kế dành cho trẻ em và trẻ vị thành niên có tiềm năng cao cũng như những trẻ gặp khó khăn trong học tập. Những chương trình học tiên tiến này thiết kế dựa trên việc nghiên cứu và giảng dạy ngôn ngữ biểu tượng và cách tâm thức con người hoạt động.

Nhiệm vụ, mục đích và mục tiêu của **SCT** là nhận thức và thiết lập những chương trình giáo dục mới cho nhà trường, giáo viên, bác sĩ, nhà tâm lý học, bác sĩ tâm thần, y tá, nhà trị liệu, v.v đồng thời tạo ra những ngôi trường tiên phong cho trẻ có tiềm năng cao, có năng khiếu cũng như giúp trẻ trải qua những khó khăn như thiếu tập trung, mắc chứng khó đọc, rối loạn tự kỷ hoặc bất kỳ khó khăn nào khác trong học tập. SCT cũng giúp trẻ phát triển những năng lực trí tuệ phi thường của mình.

Mỗi biểu tượng cho dù là một cái bàn, một cái ghế hay thậm chí là một chiếc xe đạp, xe hơi hay xe buýt đều là một dòng mã trong tâm trí chúng ta giống hệt như dòng mã trong máy tính; tức mỗi biểu tượng là một dòng dữ liệu lập trình một chức năng rất cụ thể liên quan đến tính cách con người. Dữ liệu này có thể là cách suy nghĩ, phản ứng cảm xúc hoặc mô thức hành vi và sau đó được điều chỉnh tích cực hay tiêu cực dựa theo nhiều yếu tố bên trong và bên ngoài của mỗi cá nhân. Vì vậy, một cái nhìn hoặc một cái bắt tay có thể truyền đạt vô số "dòng mã" tâm thức và từ đó kích hoạt lên phản ứng do dự hoặc tự tin của một người, v.v.

Bằng cách sử dụng **Mã +|-** như một phần mềm nơi chúng ta nhập (đăng tải) dữ liệu, chúng ta dần phát triển kiến thức này và cuối cùng sẽ có khả năng phân tích và giải thích tất cả loại tín hiệu của con người, cho dù là biểu cảm rất tinh tế trên khuôn mặt, âm điệu giọng nói, tư thế, cử chỉ, trang phục. Thậm chí ta có thể phân tích và giải thích được cả những giấc mơ, nơi thể hiện một cách ý thức lẫn vô thức những ký ức khắc ghi sâu nhất, những cách thức chúng ta vẫn thường hoạt động và lựa chọn. Không chỉ tập trung vào

khía cạnh con người, nghiên cứu này còn cho phép phát triển thêm phân tích dự đoán hoặc phân tích biểu tượng của vật thể như màu sắc, hình dạng, tỷ lệ, bố trí, góc độ hoạt động và thẩm mỹ, v.v. Nghiên cứu của SCT cung cấp tri thức thiết yếu để ứng dụng trong ngành robot và hệ thống thông tin liên lạc máy tính. Trong nỗ lực kết hợp tín hiệu con người với thông tin vật chất, **Tổ chức Công nghệ Mã Nguồn (SCT)** hướng đến dạy mọi người cách "đọc được" tầm bản đồ sống động về cơ chế hành vi và tính cách con người; những ý định có ý thức hay vô thức của họ, xác suất kích hoạt những khó khăn trong mối quan hệ thân thiết, vợ chồng, gia đình và/hoặc những mối quan hệ nghề nghiệp của họ là bao nhiêu. Tổ chức này cũng hướng đến việc giúp mọi người có được một tầm nhìn bao quát về những điểm mạnh và điểm yếu của mình, từ đó giúp họ phát triển và mở rộng toàn bộ tiềm năng để thành công và hạnh phúc.

► WWW.SOURCECODEFOUNDATION.ORG

CHIỀU SÂU CỦA MÃ

Mỗi khi chúng ta giao tiếp với ai (bằng lời nói, bằng văn bản, bằng nghệ thuật, âm nhạc, nghề nghiệp, v.v.), thì đằng sau đó, tâm thức của chúng ta đang kết nối với các khía cạnh tích cực (+) và tiêu cực (-) được trải nghiệm và ghi lại trong mọi tình huống trao đổi thông tin mà chúng ta đã gặp từ khi sinh ra.

Những khía cạnh + và - mở ra trong quá trình giao tiếp nội tâm này sẽ tạo ra các tín hiệu dưới dạng suy nghĩ, cảm xúc, hành vi. Những tín hiệu đó là do ký ức, vô thức hoặc có ý thức, sinh ra, và chúng xuất hiện cùng với các trạng thái tâm trí như vui mừng, thích thú, nghi ngờ, trông đợi, tức giận, buồn bã hoặc thậm chí là đồng cảm, tự tin, yêu thương, v.v. Mỗi phẩm chất hay khuyết điểm đều gắn liền với một biểu tượng nào đó. Do đó, chúng ta có thể giải mã và hiểu được những ký ức có ý thức và vô thức cũng như tất cả những ảnh hưởng và xác suất xảy ra của những ký ức đó.

Khi nhìn nhận như vậy, mỗi cá nhân sẽ có một trạng thái ý thức + và/hoặc - liên quan cụ thể đến trải nghiệm của họ; sau đó họ sẽ trải qua một trạng thái độc nhất, có chọn lọc với mỗi sự kiện hoặc cuộc gặp gỡ nào tùy vào những ký ức mà họ từng trải nghiệm và ghi lại. Trạng thái

độc nhất này (sự tập trung dữ liệu vào chính nó) là một động lực ý thức rất mạnh bởi vì nó giúp các cá nhân trên thế giới đưa ra lựa chọn độc đáo của chính mình. Do đó, bằng cách tính toán các thuật toán, chúng ta có thể tập hợp *dữ liệu lớn* rất chính xác về xu hướng hành vi, suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm của mọi người trên khắp thế giới, vì khi một nhóm cá thể cùng trải nghiệm một kiểu ký ức tương tự nhau thì lúc đó họ sẽ có nhiều điểm tương đồng, nhiều sự gần gũi với nhau.

Tuy nhiên, sự độc đáo đa chiều kích và vô cùng sâu sắc này giúp chúng ta hiểu tại sao một người lại bị ảnh hưởng nhiều hơn người khác khi nghe tin tức nào đó, và tại sao có người sợ hãi khi nhìn thấy máu hoặc tai nạn còn người khác lại không. Theo thời gian, điều này dẫn đến sự tích lũy những trải nghiệm vô thức, tạo thành hành trang vô thức trong chúng ta. Do đó, chúng ta có thể thừa nhận rằng tính đa chiều kích vốn có của mỗi cá nhân là điều có thể nhận biết và tính toán được.

Việc phân tích "nền sau tâm lý" và sử dụng các thuật toán phân tích như thể với máy tính, chúng ta có thể tính toán mọi kiểu trạng thái tâm lý và những tác động đã tạo ra một hành vi thực tế nào đó. Ký ức giống như một ngọn núi lửa đang ngập đầy lửa đỏ, một sức mạnh vô thức có xu hướng thức tỉnh và định hình; và ký ức đó liên quan trực tiếp tới tập hợp những trải nghiệm, những kết quả tích cực và tiêu cực được ghi lại trong cuộc sống của chúng ta. Do đó, theo thời gian, những kết quả này tạo nên cách chúng ta nhận thức và đánh giá đa chiều những thông tin xung quanh mình.

Nói cách khác, bất cứ khi nào chúng ta giao tiếp dù có ý thức hay vô thức, dưới bất kỳ hình thức nào đi nữa thì chúng ta đều cộng hưởng tích cực hoặc tiêu cực với tình huống hoặc đối tượng đó dựa trên cơ sở dữ liệu và kiến thức sâu sắc của chính mình. Cơ sở và kiến thức này quyết định tất cả phản ứng và cảm xúc trong quá khứ lẫn hiện tại của chính chúng ta; và từ đó cũng giúp tính toán những khả năng có thể xảy ra trong tương lai của chúng ta (phân tích dự đoán).

Do đó, thông qua việc nghiên cứu + và -, ta có thể tái lập trình nguồn gốc tâm thức. Từ đó ở cấp độ nơ-ron, chúng ta có thể dễ dàng xây dựng, thiết lập và sử dụng các "đường cao tốc"

giúp suy nghĩ được “lưu thông” tốt hơn thay vì bị “tắc nghẽn” với mớ ký ức phức tạp, nặng nề, gây cản trở và làm suy yếu tiềm năng to lớn, khả năng cảm nhận, sự lựa chọn và sự tự tin của mình.

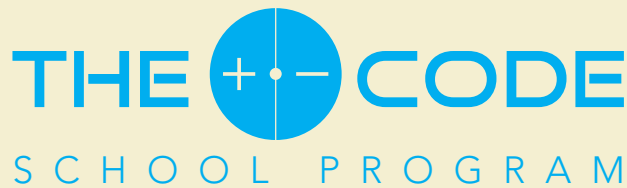
TƯƠNG LAI CỦA NỀN GIÁO DỤC TIÊN TIẾN

Không thể xây dựng một tương lai tươi đẹp nếu không có một nền giáo dục tiên tiến... Trong quá trình học tập và nghiên cứu với hàng ngàn học viên trên khắp thế giới, chúng tôi đã chứng kiến những thay đổi đáng kể và tiến triển tuyệt vời trong cuộc sống của các em nhờ cải thiện Trí tuệ cảm xúc (EQ) cũng như nhờ hiểu biết sâu sắc về chính bản thân các em và những người xung quanh. Chúng tôi thực sự tin rằng

cần truyền tải kiến thức này cho những người trẻ tuổi và thế hệ mới để họ có thể hiểu rõ hơn những gì mình cảm nhận trong cuộc sống hàng ngày... Từ đó, các em có thể xây dựng những xã hội với khả năng lựa chọn tốt hơn, suy nghĩ, cảm giác và hành động khôn ngoan hơn.

Giáo dục là di sản chúng ta để lại cho thế giới này và cho thế hệ mới. Chúng tôi thực sự tin rằng xã hội ngày mai có thể nhận ra và thừa nhận tầm quan trọng của những cảm xúc cân bằng trong “trái tim của trí tuệ con người” ...

Nhiệm vụ của chương trình tiên phong này là đưa đến cho bạn, vào ngày hôm nay...
Nền Giáo dục của Ngày mai.



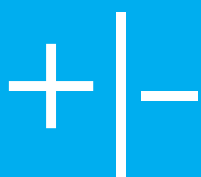
HỌC CÁCH PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ CẢM XÚC CỦA BẠN (EQ)
NHẬN BIẾT • THẤU HIỂU • CẢM NHẬN

TẤT CẢ 26 VIDEO HD CỦA CHƯƠNG TRÌNH MÃ +/- LIÊN QUAN ĐẾN SÁCH HƯỚNG DẪN GIÁO VIÊN NÀY ĐỀU CÓ TRÊN TRANG INTERNET TRỰC TUYẾN VÀ BẢO MẬT CỦA CHÚNG TÔI TẠI ĐỊA CHỈ:

www.plusminuscode.com

Nếu chưa nhận được mã truy cập của mình, vui lòng liên hệ với trường học của bạn hoặc liên hệ với chúng tôi tại: **info@plusminuscode.com**

XU HƯỚNG



Trong một thế giới vô vàn lựa chọn, việc dạy cho thế hệ trẻ nhận biết và nghĩ suy sâu hơn là vô cùng quan trọng cho sự phát triển Trí tuệ Cảm xúc (EQ, nghĩa là chỉ số cảm xúc) trong trẻ. Khả năng đánh giá và nhận thức thường được cho là tài năng bẩm sinh và dễ áp dụng. Tuy nhiên, nếu các kỹ năng này không được truyền dạy, chúng sẽ đến với ta qua nhiều trải nghiệm trong các ngã rẽ khác nhau của cuộc đời. Những trải nghiệm này còn có thể trở thành các rào cản và trở ngại đầy khó khăn trong cuộc sống. Ngược lại, những câu hỏi về cuộc sống sẽ đến gần hơn nữa khi chúng ta học cách đánh giá các mặt + và - trong cuộc sống. Từ đó, chúng ta có thể trả lời các câu hỏi dần xuất hiện bên trong, hiểu sâu hơn về bản thân và xung quanh, tìm lại ý nghĩa của Cuộc sống một lần nữa, và cải thiện cuộc đời mình. Nhờ vậy, các học viên, có thể hé mở những gì đằng sau các hành vi và thái độ lặp lại của mình đã tạo ra bảng màu +/- và chiều sâu ẩn bên trong mọi trải nghiệm và thử nghiệm trong Cuộc sống.

THẢO LUẬN +|- = NGHIÊN CỨU ĐA CHIỀU KÍCH

Qua những bài học trong chương trình, bạn sẽ dần thành thạo cách hướng dẫn trẻ cảm nhận và lĩnh hội những gì nhận được. Chương trình cũng sẽ giúp các em dần nhận ra đôi lúc **tính xu hướng có thể tồn tại cùng với phần trăm tích cực ngay trước mắt mình. Những phần trăm này có thể dao động từ 1% tới 100%. Giống như vậy, sự tiêu cực cũng có thể có mặt trong thế mạnh và các nhược điểm của mỗi tình huống.** Với những ví dụ dễ hiểu, học viên sẽ dần hiểu thêm rằng sự tiêu cực lại thỉnh thoảng ẩn chứa những tiềm năng tích cực. Như một nhà lãnh đạo tốt, người hiểu mọi khía cạnh tầm bản đồ toàn diện của một tình huống, kiến thức về + và -, sẽ kích hoạt khả năng tìm, đề nghị và thực hiện tất cả các giải pháp.

Thêm vào đó, hiểu sâu toàn diện về độ đậm nhạt và sắc thái của điểm + và - trong mọi màu và vị, học viên sẽ phát triển từng chút khả năng thấu hiểu các khía cạnh khác nhau trong bản thân và môi trường xung quanh. Các em có thể khám phá được các lý do ẩn đằng sau hành vi và cảm xúc bên trong mọi người thông qua việc tìm hiểu về bản thân mình và bộc lộ các thách thức về cuộc sống.

NGHIÊN CỨU VÀ ĐÁNH GIÁ KHÔNG PHÁN XÉT

Khái niệm căn bản này cho thấy rằng trong một chừng mực, phần trăm, hoặc xu hướng nào đó, tất cả các mặt + và - đều có vô vàn sắc màu **thể hiện các khía cạnh mang tính xây dựng, ngay cả với điểm - nữa!** Chúng ta sẽ luôn luôn học những gì mình cần học. Ví dụ, một lỗi, dù to hay nhỏ, đều là những bài học đầy ý nghĩa để chúng ta tiến bộ hơn lúc trước. Với tâm thế này, học viên có thể học hỏi một cách tích cực, toàn diện, và không phán xét người khác hoặc bản thân tình huống.

“ Ý nghĩa thật sự của trí tuệ cảm xúc là khả năng nhận biết với cảm xúc, trái tim, tình yêu, và sự thông cảm sâu sắc; mà không chỉ trích hoặc phân tích trong lạnh lùng. ”

Quá trình học xuyên suốt 26 Phiên bản của năm nhất trong chương trình này sẽ chỉ dẫn học viên từng bước trong hiểu biết về những mặt sâu hơn trong trí tuệ cảm xúc. Ngoài ra, khả năng này còn gồm sự thích ứng và tương tác giao tiếp trong mối quan hệ. Từ đó, chúng ta hiểu rằng chúng ta không thể luôn chia sẻ tất cả những gì chúng ta cảm nhận và hiểu với người khác, đồng thời, chúng ta vẫn tôn trọng và lắng nghe họ. Đây là sự lưu ý và quan tâm, và là một phẩm chất tuyệt vời đi đôi với trí tuệ cảm xúc.



Ý TƯỞNG THẢO LUẬN

Qua 26 Phiên bản của chương trình học đường này, học viên sẽ có cơ hội đặt câu hỏi và nhận biết môi trường mình sâu sắc. Để động viên việc thử nghiệm với việc tiếp nhận không chỉ trích, bạn có thể tham khảo một vài hình đã được phân tích trước và dẫn dắt một buổi trò chuyện (chi tiết trong phần: Ý tưởng Thảo luận); bạn có thể hướng dẫn học viên qua việc hỏi các điểm + và - cụ thể của tấm hình là gì. Đồng thời, bạn có tiếp tục đặt câu hỏi + và - để đi vào chủ đề sâu hơn. Một vài ví dụ như: “Các em có thấy tấm hình tiêu cực này có điểm + gì không? Tấm hình tích cực tích cực này có điểm - gì không?” Hoặc, “Bảng màu sắc, tông màu, sắc thái nào có thể được khám phá trong sự tiêu cực này?” “Có phải tấm hình 100% tiêu cực không?”

VÍ DỤ:

Giáo viên có thể trò chuyện với học sinh như: “Đúng vậy, chúng ta có thể cảm nhận được phần trăm (%) giận dữ và hận thù trong anh/cô ấy, nhưng tại sao em nghĩ như vậy? Em có nghĩ rằng những cảm xúc tiêu cực này đến từ nỗi đau nào không? Em có nghĩ rằng ai đó làm tổn thương cảm xúc và trái tim của họ không?”

“Dù bây giờ họ cảm thấy rất là tiêu cực, các em còn có thể nhìn thấy họ có phẩm chất nào không? Em có nghĩ rằng, một ngày nào đó, họ sẽ nhận ra bài học và học hỏi từ qua trải nghiệm này chứ?”

Những bài tập rèn luyện khả năng nhận biết cách hiểu tỷ lệ phần trăm của **+|-** như những bài này đây sẽ giúp học sinh phát triển một tầm nhận thức sâu rộng về thế giới cảm xúc khắp nơi quanh mình. Dần dần, các em sẽ dần chạm đến một chiều sâu khác của trí thông minh trong quá trình học và hiểu với tình cảm sâu sắc và nhận thức tinh tế, không phán xét, và đầy yêu thương.



GHI CHÚ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

CHƯƠNG #1

MÈO



MIÊU TẢ CHUNG:

Trong chương này, chúng ta sẽ tập trung chuyên sâu vào các đặc tính tích cực và tiêu cực có liên quan tới **ý nghĩa biểu tượng** của những con mèo. Nhìn chung, mèo có liên quan tới năng lượng của sự độc lập, nhanh nhẹn và khả năng cân bằng.

Về **mặt tích cực** của biểu tượng mèo, chúng ta có thể tìm thấy những đặc trưng tính cách dẫn dắt chúng ta tới lối sống đúng đắn, công bằng, độc lập và tự chủ, cũng như là khả năng thị giác, thính giác và xúc chạm vô cùng phát triển..

Về **mặt tiêu cực**, biểu tượng mèo có thể kích hoạt những mô thức độc lập quá mức, giữ khoảng cách với mọi người. Nó cũng có thể dẫn tới việc thiếu khả năng lắng nghe, tiếp nhận và lĩnh hội, cũng như những đặc tính tính cách như lén lút, thủ đoạn, bốc đồng và hung tợn.

Tùy theo những yếu tố khác nhau của một con mèo - như là con mèo có đang rít lên, hay đang cào cấu, hay đang gừ gừ khoái trá, v.v... - mà chúng ta sẽ quyết định xem liệu con mèo trong hình ảnh là tích cực, tiêu cực hay có xu hướng kết hợp.

Ở cuối mỗi hình ảnh, chúng tôi mời bạn cùng chọn lựa xem, về mặt tổng thể, hình ảnh này tích cực, tiêu cực hay có xu hướng kết hợp (tức là có sự pha trộn của các yếu tố tích cực và tiêu cực).

Lưu ý: Việc không được biết trước liệu có một hay nhiều câu trả lời đúng trong phần câu hỏi "Chọn (các) câu trả lời đúng" sẽ giúp các học viên phát triển Trí tuệ Cảm xúc của mình một cách tốt hơn. Bạn có thể áp dụng hướng dẫn này một cách thường xuyên với các học viên của mình 😊

HÌNH ẢNH E1.1



Hình ảnh này mang tính chất tiêu cực bởi con mèo đang biểu lộ hành vi hung tợn. Về mặt biểu tượng, nó đại diện cho sự độc lập quá mức tới mức hung tợn, khó khăn trong việc kết nối với người khác bởi tự làm quá nhiều thứ, và xu hướng giữ mình tách biệt, lạnh nhạt. Mặc dù cảnh quan xung quanh con mèo là tích cực, trọng tâm của bức hình là con mèo vì thế khía cạnh tiêu cực chiếm ưu thế ở đây.

1- Chọn (các) câu trả lời đúng

Con mèo trong bức hình này thể hiện chính những cảm xúc nào sau đây:

- Nhút nhát**
.....
Với câu trả lời này, học viên đang che dấu những cảm xúc gây hấn, hay cảm giác sợ hãi bên trong. Các em có thể cũng đang trải nghiệm khó khăn trong việc xử lý những tình huống công kích, căng thẳng do thiếu khả năng bảo vệ bản thân, bảo vệ ý kiến và mong muốn của bản thân mình.
- Yếu ớt**
.....
Học viên đang nói về chính mình khi các em chọn câu trả lời này, bởi con mèo không thể hiện bất kỳ dấu hiệu nào của sự yếu ớt. Điều này thể hiện xu hướng e sợ việc đứng lên bảo vệ ý kiến, mong muốn của chính mình, xu hướng trở nên hung hăng, hay rơi vào trạng thái tự vệ khi cảm thấy yếu thế.
- Tức giận**
.....
Chọn lựa rất chính xác. Khi một người hành xử như thế này, họ chắc chắn là đang tức giận.
- Buồn bã**
.....
Chọn lựa này thể hiện rằng khi buồn, học viên có thể trở nên giận dữ và phản ứng thái quá. Nó cũng cho thấy các em đã từng bị chi phối, bị vứt bỏ, bị từ chối bởi những người lạm dụng quyền lực.
- Tự vệ**
.....
Đây là một câu trả lời rất cấp tiến, bởi mọi người thường nghĩ rằng khi chúng ta giận dữ, chúng ta ở trong trạng thái tấn công. Trường hợp này không áp dụng ở đây. Ở đây, con mèo đang nói rằng: "Đừng lại gần hơn nữa. Hãy dừng lại đi. Hãy để tôi được yên." Con mèo mang rất nhiều năng lượng hung hăng tấn công nhưng phản ứng này là để tự vệ.

- Thanh thản**
.....
Hoặc là các học viên có xu hướng rất là "trên mây", trốn chạy thực tế, những giận dữ của bản thân hay những vấn đề trong mối quan hệ, hoặc là các em đã quá quen với sự hung tợn, công kích bởi có quá nhiều những tình huống như thế này trong cuộc sống của các em.
- Bình tĩnh**
.....
Chọn lựa câu trả lời này cho thấy các em có xu hướng bỏ chạy khi nguy hiểm xảy ra, hoặc bởi các em đã quá quen với việc nhìn thấy loại hành vi này trong môi trường quanh mình đến mức mà các em đã không còn quan tâm nữa.
- Lo lắng**
.....
Học viên có những ký ức với cảm giác sợ hãi, mong manh khi đối mặt với vấn đề trong mối quan hệ, hay khi đối mặt với bạo lực hay sự công kích. Các em cần học cách trở nên mạnh mẽ hơn khi đối mặt với những khó khăn hay những vấn đề trong mối quan hệ.
- Hung hăng**
.....
Học viên hiểu bài rất rõ. Việc nhận biết một tình huống nguy hiểm là vô cùng quan trọng.

2- Chọn (các) câu trả lời đúng

- Sự hung hăng của con mèo bắt nguồn từ sự tự vệ**
.....
Một câu trả lời rất tốt. Học viên chọn câu trả lời này có trí tuệ cảm xúc rất sâu sắc bởi các em hiểu rõ cơ chế tự vệ là gì.
- Con mèo rất hung tợn và chuẩn bị tấn công**
.....
Chưa chính xác 100%, có một chút khác biệt ở đây. Ở đây, con mèo không muốn tấn công, nó chỉ đang gửi ra tín hiệu cảnh báo. Với câu trả lời này, chúng ta thấy những ký ức với cảm giác sợ hãi hay hung hăng công kích dù ít dù nhiều và/hoặc có xu hướng gặp khó khăn trong việc đối mặt với những cảm giác này hay có xu hướng cường điệu hóa nó.
- Con mèo chuẩn bị nôn mửa**
.....
Câu trả lời này cho thấy, ở một mức độ nào đó, dù lớn dù nhỏ, các học viên đã phải trải nghiệm quá nhiều sự công kích trong cuộc đời, các em không chịu thêm được nữa. Chọn lựa câu trả lời cho thấy phản ứng nội tâm của các em trước sự hung hăng công kích.
- Hành vi của con mèo nhiều sự tiếp nhận hơn là biểu lộ**
.....
Phần lớn thời gian, khi ở trạng thái bình tĩnh và thanh thản, loài mèo vô cùng tiếp nhận, nhưng không phải là ở trong trường hợp này. Con mèo này đang trong trạng thái biểu lộ, hướng ra ngoài nhiều hơn là hướng vào trong, bởi con mèo đang trong trạng thái hung hăng, tự vệ, gửi đi một thông điệp rất rõ ràng rằng nó sẽ tấn công nếu không được để yên.

3- Chọn (các) câu trả lời đúng

- Nếu con mèo này xuất hiện trong phòng ngủ, bức hình này sẽ còn tiêu cực hơn**
.....
Đúng thế, bởi nó sẽ cảm thấy bị giam cầm hơn, và khi một người bị giam hãm, nó sẽ kích hoạt trạng thái sống còn là tấn công.

- Sẽ không có vấn đề gì nếu chúng ta đứng gần con mèo này mà không nhìn nó

Nếu học viên chọn câu trả lời này, nó thể hiện rằng các em không có đủ sự cẩn trọng và cẩn thận trong những tình huống nguy hiểm có thể bị thổi bùng lên. Khi xuất hiện sự hung hăng tới mức độ này, chúng ta cần nhận thức được tình huống có thể tệ đi. Thận trọng là một phẩm chất quan trọng cần có.

- Bức hình này sẽ tích cực nếu con mèo vui vẻ và thanh thản

Đúng thế, bởi vì mèo, cũng giống như các loại động vật khác, đều có mặt tích cực và tiêu cực tùy theo hành vi của chúng.

- Thứ duy nhất tiêu cực trong bức hình này là biểu hiện trên khuôn mặt của con mèo

Với cái nhìn đầu tiên thì có vẻ đúng như vậy... Nhưng, về mặt năng lượng mà nói, toàn bộ cơ thể của con mèo này đang ở trạng thái tự vệ và có tiềm năng tấn công vì thế chúng ta không thể nói rằng vấn đề chỉ nằm trên biểu hiện khuôn mặt. Đương nhiên, đây không phải là một câu trả lời dễ dàng. Nếu học viên tìm thấy câu trả lời này, các em có trí tuệ cảm xúc rất cao, ở mức độ cao nhất bởi các em có khả năng suy nghĩ một cách tổng thể, và không chỉ nhìn vào cái mình nhìn thấy. Hãy tưởng tượng mà xem, một người mù sẽ cảm nhận được năng lượng của con mèo mà không cần phải nhìn thấy nó. Vì thế tất cả chúng ta đều có tiềm năng cảm nhận mà không cần phải nhìn. Chúng ta cần phát triển khả năng này nhiều hơn.

- Đôi khi chúng ta thấy con người cũng hành xử như con mèo này

Con người rất thường xuyên cư xử như thế này. Đó là lý do vì sao với ngôn ngữ biểu tượng chúng ta có thể hiểu được mọi thứ tồn tại trong thực tế cũng tồn tại bên trong ý thức của chúng ta và có thể thể hiện ra ngoài tính cách của ta. Chúng ta có thể có sự mềm mại của một bông hoa, sự duyên dáng, thanh thản, độc lập và/hay sự hung hăng của một con mèo, v.v.

- Bức hình này có dưới 1% sự tiêu cực

Học viên này có xu hướng coi thường các vấn đề và gặp khó khăn trong việc nhận diện những nguy hiểm rõ ràng hay những vấn đề tiềm tàng.

4- Chọn (các) câu trả lời đúng

Liệu chuyện gì có thể đã xảy ra để khiến con mèo phản ứng như thế này?

- Một con chuột trêu chọc con mèo này quá lâu và giờ con mèo quá tự tôn để chấp nhận rằng mình đã thua con chuột

Hmm... liệu chúng ta có thực sự nghĩ rằng một con mèo sẽ hành xử như thế này với một con chuột? Khi một con vật phải đối mặt với bản năng của mình, nó có thể trở nên vô cùng gay gắt với con mồi của mình. Vì thế một con mèo không thể làm thế này với một con chuột.

- Ai đó đã tiếp cận con mèo quá nhanh chóng và giờ nó cảm thấy hung hăng, sẵn sàng tấn công để tự vệ

Đây là câu trả lời đúng. Đây là khía cạnh chính của hình ảnh và phản ứng của con mèo này. Nó sẽ sẵn sàng phản ứng hung hăng khi cần thiết.

- Con mèo nhìn thấy hình ảnh phản chiếu của mình trong gương và không thích điều này

Học viên cảm nhận thấy quá nhiều sự hung hăng và giận dữ được phóng chiếu lên ai đó hay cái gì đó. Khi nhìn kỹ hơn, ta có thể cảm nhận rằng vấn đề ở đây là nhiều hơn một cái gương.

- Con mèo ăn cái gì đó và cảm thấy khó chịu và giờ muốn nôn mửa

Với câu trả lời này, các học viên đang nói về chính mình. Chọn lựa như thế này có nghĩa rằng khi các em bị ép buộc hay không có được cái mình muốn, các em có xu hướng trở nên bực bội và không cảm thấy ổn tí nào.

5- Chọn (các) câu trả lời đúng

Mèo là biểu tượng của:

- Sự trong sạch bởi mèo tự làm sạch cơ thể mình

Không, bởi vì nó là một loại động vật và vì thế có liên quan tới những nhu cầu thú tính, bản năng của chúng ta. Sự trong sạch không liên quan tới mèo, sự sạch sẽ thì có thể. Sự trong sạch về mặt ý thức có ý nghĩa sâu sắc hơn nhiều.

- Công việc

Con mèo này đang trong tư thế nửa nằm, nửa thu mình lấy đà... tập trung toàn bộ vào những nhu cầu cá nhân của nó, v.v..., như những con mèo vẫn thường thế. Vì thế mèo không phải là biểu tượng của công việc. Nếu học viên chọn câu trả lời này, các em có thể đang gặp vấn đề trong việc tham gia hợp tác, làm việc, cam kết, giúp đỡ mọi người hay chịu trách nhiệm. Mèo đa phần chỉ nghĩ cho bản thân mình. Hmm... các học viên có thể tự hỏi bản thân xem các em có điều này trong bản thân mình không... ngay tại thời điểm này? Hay nói chung?

- Sự độc lập đúng đắn và/hay độc lập thái quá

Đây là phẩm chất chính và yếu điểm chính của loài mèo. Có được khả năng độc lập đúng đắn và tươi đẹp vô cùng quan trọng. Loài mèo dạy chúng ta điều này dù chúng không nhận ra điều đó. Chỉ cần ở trong sự hiện diện của một con mèo, chúng ta sẽ được truyền cảm hứng một cách vô thức bởi nó, bởi chúng ta là tất cả mọi thứ vây quanh mình.

- Sự tức giận bởi những buồn bã trong nội tâm

Không phải ở đây. Con mèo này đang tập trung vào chính mình. Nó không buồn bã tí nào. Điều này có thể có ý nghĩa rằng học viên đang buồn, các em có xu hướng giận dữ và đó là lý do các em chọn câu trả lời này.

- Trường thọ

Không, bởi tuổi thọ trung bình của một con mèo thường chỉ kéo dài từ 15-20 năm. Một trong những loài vật tượng trưng có sự trường thọ là loài rùa, với tuổi thọ đôi khi trên 100 năm.

Bức hình này:

- +
.....
Xu hướng coi thường bạo lực hay chấp nhận nó.
-
Câu trả lời đúng 😊.
- Xu hướng kết hợp
.....
Không có sự phân cực nào trong biểu hiện của con mèo này cả. Rõ ràng là tiêu cực và không có xu hướng kết hợp bởi bức hình toát ra sự bạo lực và nguy hiểm.

HÌNH ẢNH E1.2



Bức hình này tiêu cực bởi con mèo đang không ở đúng chỗ của mình. Chú sẽ để lại rất nhiều lông trong tủ quần áo cũng như trên quần áo sạch khiến môi trường sống hay hình thức, diện mạo của chủ nhân mang cảm giác bị bỏ bê, chệnh mảng. Hơn nữa, con mèo này có thể mang theo vi khuẩn hay bụi bẩn vào khu vực riêng tư gây ra bệnh tật hay các vấn đề khác nếu con mèo đang mắc bệnh hay gây ra dị ứng cho những người bị dị ứng với mèo, với lông mèo, v.v... Cho phép con mèo vào một nơi như thế này có thể là một dấu hiệu của sự cầu thả, thiếu quan tâm, chú ý và thiếu khả năng tổ chức.

1- Chọn (các) câu trả lời đúng

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu con mèo ngủ trong tủ?

- Nó sẽ rất thoải mái và yêu thương chúng ta hơn
.....
Câu trả lời này cho thấy dấu hiệu của sự phụ thuộc cảm xúc, học viên sẵn sàng làm bất cứ thứ gì để được yêu thương.
- Nó sẽ để lại rất nhiều lông trên quần áo
.....
Một môi trường sạch rất quan trọng, hơn nhiều là một nơi sạch sẽ. Khi chúng ta không bỏ bê những khu vực riêng tư của mình, đó là dấu hiệu cho thấy sự Một môi trường sạch rất quan trọng, hơn nhiều là một nơi sạch sẽ. Khi chúng ta không bỏ bê những khu vực riêng tư của mình, đó là dấu hiệu cho thấy sự ổn định và khả năng tạo ra sự thịnh vượng, bởi vì khi có vi khuẩn, khi chúng ta sống trong một nơi bẩn

thủ, bừa bộn, và bỏ bê, thì năng lượng bỏ bê, cầu thả sẽ thấm vào rất nhiều mặt trong cuộc sống của ta, chứ không chỉ có ngôi nhà của ta...

- Nó sẽ giúp con mèo trở nên dịu dàng hơn với con người
.....
Một lần nữa, ở đây xuất hiện xu hướng vừa muốn được ưu tiên vừa sẵn sàng làm mọi thứ để được yêu thương và trân trọng, và xu hướng lười biếng trong những mối quan hệ.

2- Chọn (các) câu trả lời đúng

Năng lượng mèo đại diện cho điều gì ở con người?

- Một người sở hữu tính độc lập đúng đắn và tích cực hoặc một người sở hữu tính độc lập không lành mạnh, tiêu cực
.....
Độc lập là đức tính chính của một con mèo. Con người cũng có thể sở hữu năng lượng này trong mình, một cách tích cực hay tiêu cực.
- Sự lanh lợi, khả năng thích nghi cao
.....
So sánh những phẩm chất của động vật với những phẩm chất chúng ta mang trong mình quả thực rất thú vị. Ngôn ngữ biểu tượng mang đến những hiểu biết sâu sắc về trí tuệ cảm xúc.
- Vệ duyên đáng
.....
Đây cũng là một phẩm chất mà chúng ta tìm thấy ở loài mèo cũng như trong chính mình.

3- Chọn (các) câu trả lời đúng

Có một con mèo trong tủ quần áo có nghĩa là:

- Một phước lành
.....
Các học viên có nhu cầu nghỉ ngơi, thư giãn mãnh liệt hoặc nhu cầu được yêu thương, được quan tâm.
- Dấu hiệu của việc bỏ bê
.....
Khi chúng ta để một con mèo vào trong tủ quần áo của mình, điều đó có nghĩa là chúng ta đang che giấu những năng lượng lười biếng, bỏ bê; việc này cho thấy chúng ta đang mệt và chúng ta cần được nghỉ ngơi. Thật thú vị khi biết rằng mọi thứ xảy ra xung quanh chúng ta đều mang một ý nghĩa sâu sắc về chính mình.
- Hành vi đúng đắn của loài mèo
.....
Học viên thiếu sự hiểu biết và giáo dục về sức khỏe, có xu hướng chấp nhận và sống trong một môi trường không lành mạnh, không sạch sẽ và gọn gàng.
- Biểu tượng của việc thư giãn thoải mái
.....
Đúng thế, nhưng không phải theo nghĩa tích cực.
- Mong muốn thư giãn quá mức
.....
Trong nhà của ta, những con mèo vật nuôi sẽ hoặc là làm thứ nó thích, hoặc làm thứ chúng ta muốn. Nếu chúng ta

dạy dỗ tốt, chỉ ra những điều chúng có thể hoặc không thể làm, những con mèo sẽ thích nghi với những chỉ dạy của ta. Nuôi dưỡng một con vật nuôi cũng giống như nuôi dưỡng một đứa trẻ trong nhà vậy. Nếu trẻ con được cho phép làm mọi thứ các bé muốn, các bé sẽ tạo ra rất nhiều vấn đề trong gia đình. Điều tương tự cũng xảy ra với vật nuôi.

Không đủ năng lượng của loài chó (vui vẻ, tinh nghịch, nhiệt tình, v.v...) trong cuộc sống

Đây là một câu trả lời rất cấp tiến. Không nhiều học viên sẽ trả lời được câu này. Khi chúng ta trốn trong tủ quần áo, điều đó thể hiện chúng ta đang buồn nhiều hơn vui, chúng ta đang cô đơn hoặc cảm thấy cô đơn, hoặc có xu hướng quá độc lập, và chúng ta thiếu sự niềm vui, thiếu khả năng hành động, v.v... Chúng ta có xu hướng ẩn dật, hơi hoang dã, và khó nắm bắt.

4- Trạng thái tâm thức nào không hiện diện trong năng lượng chú mèo này?

Lười biếng

Khi chọn câu trả lời này, học viên thể hiện sự thiếu tập trung, có xu hướng suy nghĩ và hành động quá vội vàng, không đi vào chiều sâu bởi sự lười biếng thực sự có trong năng lượng của con mèo này. Các em nên đọc lại câu hỏi bởi các em có xu hướng bị phân tán.

Mệt mỏi

Một lần nữa, chúng ta nên đọc lại câu hỏi và nhìn kỹ vào bức hình. Chúng ta sẽ nhận ra rằng có sự mệt mỏi ở đây.

Tức giận

Không có sự tức giận trong bức hình này. Con mèo khá là thư giãn, quá thư giãn là đằng khác 😊.

Thư giãn

Câu hỏi đặt ra là trạng thái tâm thức nào "không hiện diện" ở đây, bởi vì, rõ ràng là con mèo đang rất thư giãn, thậm chí là quá thư giãn! Đây là một câu hỏi trí tuệ cảm xúc giúp các học viên tập trung khi đưa ra câu trả lời.

5- Chọn (các) câu trả lời đúng

Đâu là chỗ lý tưởng cho mèo ngủ?

Trên giường của chúng ta

Đây là thói quen rất thông dụng với nhiều người nuôi mèo, vì thế học viên có xu hướng chọn câu trả lời này. Nhưng thực ra điều đó thể hiện các em thiếu sự yêu thương và quan tâm chăm sóc trong đời sống cá nhân của mình, và đang có nhu cầu có những mối quan hệ tình cảm. Bình thường thì giường của chúng ta không phải là chỗ đúng đắn dành cho mèo ngủ. Việc này không vệ sinh, và không sạch sẽ.

Trên bàn ăn

Câu trả lời này cho thấy các học viên có ký ức về sự thiếu thốn, và có nhu cầu được nuôi dưỡng trên cấp độ tình cảm. Nó cũng thể hiện rằng học viên có xu hướng áp đặt những nhu cầu cá nhân của mình lên người khác. Nó cũng có kết nối với nỗi sợ thiếu đồ ăn, thể hiện rằng các học viên hơi

quá ích kỷ, chỉ tập trung vào bản thân mình trong việc chia sẻ. Các học viên này sẽ không dễ dàng sẵn sàng chia sẻ.

Trong khu vực dành riêng cho nó

Đây là câu trả lời đúng. Tổ chức chăm sóc đúng đắn và lành mạnh với vật nuôi của mình là rất quan trọng. Vật nuôi có thể có một giỏ, với một cái nệm xinh xắn, êm ái, nơi chúng cảm thấy bình yên và thanh thản, và được cung cấp cho những thức ăn có lợi cho sức khỏe. Việc lên kế hoạch tốt cho những việc này khi chúng ta quyết định mang chúng về nuôi là rất quan trọng bởi vật nuôi cũng giống như con cái của ta. Chúng ta phải chịu trách nhiệm cho cuộc sống của chúng và việc này phải được thực hiện một ở đúng nơi, đúng hoàn cảnh.

Trong giày

Câu trả lời này tiết lộ rằng chúng ta quá tập trung vào sự tiến thân của mình. Giày dép không phải là nơi dành cho vật nuôi.

Trong tủ quần áo

Câu trả lời này cho thấy học viên có xu hướng muốn giấu điếm điều gì đó, muốn được độc lập hay cô lập, hoặc bỏ bê việc chăm sóc những người thân yêu của mình. Nó tiết lộ xu hướng xa lánh, đè nén, bỏ bê nhiệm vụ với người khác của mình.

Ở ngoài trời

Đúng, nếu điều kiện thời tiết phù hợp cho con mèo của ta. Mèo hạnh phúc khi ở ngoài trời cũng như ở trong nhà với chúng ta. Cứ giữ động vật trong nhà cũng không phải là ý kiến tốt. Giống như chúng ta, động vật cần được hít thở không khí trong lành và cảm nhận Thiên nhiên. Bản năng tự nhiên của chúng là sống ngoài trời. Chúng ta đôi khi quên mất rằng sống ngoài trời tự nhiên hơn là trong nhà của ta, đúng không nào?

Trong chậu giặt

Như chúng ta thấy trong bức hình này, việc này sẽ làm bẩn quần áo với lông, vi khuẩn, v.v... từ mèo. Làm thế này cho thấy một sự thiếu vệ sinh và xu hướng bỏ bê không gian sống của mình.

Trên xe buýt

Xe buýt không phải là nơi cho động vật cũng như con người ngủ. Chọn câu trả lời này cho thấy sự tăng động, gặp khó khăn khi nghỉ ngơi, cũng như xu hướng quá quảng giao của học viên.

Bức hình này:

+

Như chúng ta đã chia sẻ bên trên, bức hình này không có tính tích cực. Câu trả lời này cho thấy học viên có xu hướng không tôn trọng người khác hay chính bản thân mình. Xu hướng xâm phạm riêng tư của người khác khi chúng ta có nhu cầu hay để cho người khác xâm phạm riêng tư của mình. Nó cũng nói lên sự lười biếng, thiếu tổ chức và thiếu vệ sinh.

-

Thật tuyệt khi học viên tìm thấy câu trả lời này. Không chọn câu trả lời này cho thấy sự phụ thuộc cảm xúc của học viên bởi các em nghĩ ngợi trong quần áo của những người khác, của gia đình, v.v... Đồng thời cũng cho thấy vấn đề của việc quá thư giãn, quá bỏ bê.

Có xu hướng kết hợp

Nhiều học viên có thể sẽ chọn câu trả lời này bởi không hề có bạo lực, hay những thứ tương tự trong bức hình này. Các em sẽ nói: "Ồ, bức hình này đáng yêu quá... Con mèo đang ngủ... Nó đang được nghỉ ngơi... Chả vấn đề gì...". Nhưng trên thực tế, câu trả lời che giấu rất nhiều xu hướng nổi loạn, tính cách lười biếng, không tôn trọng người khác (quần áo), v.v...

HÌNH ẢNH E1.3



Ở đây chúng ta có một hình ảnh với những xu hướng kết hợp. Theo một cách nào đó, bức hình này tích cực bởi nó hài hước và những chú mèo không hề khó gần hay hung tợn. Nhưng có một sự tiêu cực trong bức hình này, đó là hai con mèo ở đây đại diện cho hành vi nông cạn. Một bức hình tự sướng có thể rất tích cực nếu nó không quá tập trung vào bản thân mình hay tôn lên quá mức cái tôi của mình. Vì thế điểm trừ của một bức hình tự sướng đó là sự kết nối với cái tôi và sự quá tự tôn về bản thân, muốn khoe khoang với mọi người. Con người có thể trở nên cực kỳ độc lập - giống như năng lượng của loài mèo - tách biệt, cô lập, giữ khoảng cách với người khác, điều thực ra lại là một phương tiện để được quan tâm chú ý hơn, như chúng ta có thể thấy ở vài người chụp quá nhiều ảnh tự sướng. Họ có thể ra vẻ kiêu sa, khó với tới nhưng cũng đồng thời hiện diện quá mức bởi hàng loạt những bức hình mà họ trưng ra... Luôn luôn có cả điểm cộng, và điểm trừ 😊...

1- Chọn (các) câu trả lời đúng

Bạn sẽ miêu tả năng lượng của hai con mèo này như thế nào?

Hứng khởi

Đúng vậy, nhưng hơi bị hứng khởi quá. Đặc biệt là chú mèo bên trái. Khi một thứ bị cường điệu hóa, nó mang năng lượng kích động và tự phụ.

Vui vẻ

Đúng, năng lượng vui vẻ xuất hiện trong bức hình này. Chú mèo bên phải mang năng lượng vui vẻ tích cực.

Kiên nhẫn

Không có tí tính kiên nhẫn nào trong trạng thái tâm thức của bức hình này cả. Chọn đáp án này cho thấy học viên có nhu cầu và khao khát được trở nên hưởng ngoại hơn, giống như trong bức hình này. Kiên nhẫn luôn gắn liền với sự điềm tĩnh, trong năng lượng chờ đợi hay ngơi nghỉ.

Thiền định

Trạng thái thiền định hoàn toàn khác biệt với bức hình này. Chúng ta thường nhắm mắt lại hay chiêm nghiệm khi thiền.

2- Chọn (các) câu trả lời đúng

Khía cạnh tiêu cực của việc chụp ảnh tự sướng là:

Thiếu kiên nhẫn

Đúng thế, đôi khi ta có thể cảm thấy điều này. Đôi khi mọi người cứ ép nhau, đặc biệt khi ai đó muốn chụp ảnh tự sướng ngay lập tức và nhanh gọn lẹ, và thế là họ chiếm thế thượng phong và áp đặt mọi người một cách rất thiếu kiên nhẫn bởi họ muốn mình đẹp và/hoặc muốn khoe ra trên Facebook.

Cạm dỗ

Đây là khía cạnh tiêu cực chính của những bức ảnh tự sướng. Mọi người đều muốn sự quan tâm, chú ý, muốn được yêu thương, và vì thế họ tìm kiếm danh tiếng, sự nổi tiếng. Đôi khi, họ làm đủ mọi khuôn mặt hài hước, thậm chí tự hạ thấp hay biến mình thành trò cười để thu hút sự chú ý từ người khác và để cạm dỗ họ. Đây là còn chưa nhắc tới những người thực sự sử dụng thái độ cạm dỗ, quyến rũ để thu hút và gây ấn tượng với người khác. Con người đôi khi sẵn sàng làm quá nhiều thứ để được yêu thương.

Yêu thích vẻ bề ngoài của bản thân quá mức

Cái tôi và thái độ ích kỷ rất thông dụng với những bức hình tự sướng. Chúng ta cần cẩn thận với điều này bởi những bức hình sẽ luôn thể hiện ra khi nào chúng ta đang yêu bản thân mình quá đà.

Điềm tĩnh và an yên

Với câu trả lời này, chúng ta có thể thấy chút vấn đề về cái tôi.

Sử dụng quá nhiều công nghệ

Đúng thế, quá nhiều cái gì cũng là điều không tốt.

Rộng lượng

Rộng lượng là một phẩm chất, không phải là một biến dạng. "Thiếu hay thừa sự rộng lượng" có thể là câu trả lời đúng nhưng bản thân từ rộng lượng thì không phải. Bởi vì nó liên kết với sự tích cực. Hãy để tâm, chúng ta cần sử dụng trí tuệ cảm xúc đúng cách và nghĩ kỹ trước khi trả lời. Những câu hỏi này đều rất sâu sắc và cần chút ngẫm nghĩ. Hãy đọc kỹ và thậm chí đọc đi đọc lại câu hỏi nhiều lần nếu cần.

Muốn là trung tâm của sự chú ý

Đây là khía cạnh tiêu cực chính của những bức hình tự sướng. Mọi người quá mong muốn được chú ý và được làm người quan trọng. Vài người thậm chí còn sẵn sàng làm mọi thứ để có được điều này.

Không ăn mừng một sự kiện đủ

Học viên chọn câu trả lời này một cách vô thức đã thể hiện ra rằng họ đang đè nén niềm vui sống của mình, đè nén những đam mê của mình, và có một sự thiếu thốn bạn bè nghiêm trọng. Điều đó đồng nghĩa với một tính cách thay đổi liên tục, hôm nay nhút nhát ngày mai đã thành khoe khoang. Các em cần được dạy cách vui vẻ, nếu không các em sẽ cường điệu hóa tình huống và cuối cùng lại gặp phải các vấn đề. Câu trả lời này cũng cho thấy xu hướng quá tập trung vào cái tôi của mình và nhu cầu phải khoe ra, thậm chí giả vờ, rằng mình đang có một khoảng thời gian vui vẻ, mô thức này ngăn cản họ không được sống thực với chính mình.

Hời hợt, chỉ tập trung vào hình thức

Đúng vậy, những bức hình tự sướng thường mắc phải khía cạnh tiêu cực này.

3- Liệu có khía cạnh tích cực nào trong việc chụp ảnh tự sướng không?

Có

Bất cứ khi nào những bức hình trông tự sướng đóng vai trò là những phương tiện tự nhiên, chân thực để chia sẻ và ghi nhớ những khoảnh khắc vui vẻ. Trong những trường hợp này, nhận được một bức hình tự sướng rất là cảm động và được truyền cảm hứng. Những bức hình này tạo ra sự kết nối, đồng hành và cảm giác thuộc về.

Không

Những học viên chọn câu trả lời này có xu hướng quá hà khắc và cứng nhắc trong giao tiếp... Các em cần học cách để lấy lại sự trẻ trung và tươi mới của mình.

4- Chọn (các) câu trả lời đúng

Chú mèo nào có biểu cảm khuôn mặt tích cực hơn?

Chú mèo bên phải

Chúng ta nhìn thấy một nhân cách tốt với tổng quan cân bằng hơn. Nụ cười của chú mèo này đẹp và chân thực hơn.

Chú mèo bên trái

Lựa chọn này cho thấy tính cách được biểu lộ ra ngoài của học viên hoặc là quá nhút nhát, với nhu cầu được xã hội công nhận, hoặc là quá hướng ngoại, hời hợt, và cố gắng quá nhiều để thu hút sự chú ý của mọi người để được ngưỡng mộ và yêu thương. Có những người gặp khó khăn khi chụp ảnh tự sướng hay tự chụp ảnh cho chính mình. Bạn có thể mời các học viên cùng thực hành việc này. Nó sẽ giúp các em học cách chụp ảnh một cách tự nhiên. Nếu các em không thực hành điều này thường xuyên, chuyện các em trông thiếu tự nhiên và thậm chí đôi khi kỳ lạ là chuyện rất bình thường bởi các em không biết làm sao để thể hiện trạng thái linh hồn bên trong của mình. Chúng ta đều có thể thực hành đứng trước gương hay tự chụp ảnh chính mình. Nhìn vào chính mình và cố gắng để trông cho tự nhiên, mà không cần phải muốn được yêu thương, hay phê phán các chi tiết, như cái mũi của mình, hay cái mụn ở trên cằm, v.v... Để chụp được một bức ảnh đẹp cho chính mình phụ thuộc vào khả năng chấp nhận cơ thể mình như nó là, và cảm thấy ổn thỏa với chính mình, với các giá trị

của mình. Tự tin là chìa khóa để kết nối với con người thực của chúng ta ở sâu bên trong.

Cả hai chú mèo đều có biểu cảm khuôn mặt tiêu cực

Chúng ta không thể nói thế này bởi chú mèo ở bên phải khá là tích cực.

5- Chọn (các) câu trả lời đúng

Những chú mèo này đại diện cho hành vi nào của con người?

Một cặp đôi rất thích thú với việc làm việc

Câu trả lời này cho thấy học viên có thể sẽ quá mong muốn được xã hội công nhận trong tương lai. Mong muốn này có thể dẫn tới xây dựng tính cách dựa quá nhiều trên việc phô trương, khoe khoang, đặc biệt là khi bức hình này không liên quan tới công việc.

Hai người khoe khoang trên phố

Có lý do tại sao bức hình lại có xu hướng kết hợp, một sự trộn lẫn giữa tích cực và tiêu cực. Ở đây chúng ta có thể nói rằng đúng vậy, chúng ta nhìn thấy khía cạnh khoe khoang ở trong bức hình này và cả khái niệm vui vẻ.

Đôi bạn đang vui vẻ bên nhau

Đây là lý do tại sao bức hình này có xu hướng kết hợp. Bởi chúng ta có thể cảm nhận sự tích cực, khía cạnh vui vẻ bên cạnh khía cạnh tiêu cực của xu hướng hời hợt, sống bề mặt.

Một cặp đôi hời hợt, hay một cặp đôi biết cách có những khoảng thời gian vui vẻ

Xu hướng kết hợp luôn luôn là sự kết hợp giữa + và -, giữa có và không.

Bức hình này:

+

Chúng ta không thể nói rằng bức hình này hoàn toàn tích cực bởi có một sự tập trung lớn vào cái tôi, vào mong ước được công nhận bởi người khác.

-

Đồng thời, hoàn toàn là tiêu cực cũng không phải câu trả lời đúng bởi việc tương tác với người khác và có một khoảng thời gian vui vẻ là hoàn toàn bình thường, được chấp nhận.

Xu hướng kết hợp

Bởi những chú mèo trông hạnh phúc và dễ gần, chúng ta có thể hiểu rằng vui vẻ bên nhau không hề tiêu cực. Tuy nhiên, đồng thời, hai chú mèo lại quá tập trung vào bản thân mình, quá mong muốn được người khác ngắm nhìn. Chúng ta có thể cảm nhận rằng chúng đang tạo dáng cho bức hình tự sướng này để đăng nó lên các trang mạng xã hội để nhận được nhiều "like", nhiều sự quan tâm chú ý từ người khác. Chúng ta nên luôn luôn thận trọng khi đăng hình lên ngân hàng dữ liệu của các trang mạng xã hội bởi bức hình sẽ được ở lại đó trong một thời gian dài. Và nếu bức hình mang tính tiêu cực, nó có thể khiến chúng ta gặp khó khăn trong việc đi tìm việc, hay được thăng chức bởi mọi người sẽ không tin tưởng chúng ta đủ.

HÌNH ẢNH E1.4



Bức hình này rất tích cực bởi nó rất sáng sủa và con mèo có biểu cảm khuôn mặt vô cùng điềm tĩnh. Chúng ta có thể liên tưởng tới biểu cảm con người thường có khi chúng ta cảm thấy thật là tốt đẹp và khi chúng ta ở trong trạng thái chiêm nghiệm sâu. Ánh sáng, sự bình yên của con mèo và cái nền xanh mướt, sạch sẽ ở đằng sau là những yếu tố đóng góp nên sự tích cực của bức hình này.

1- Con mèo trong có vẻ hung dữ không?

- Đúng thế, sự hung dữ bên trong của nó đơn thuần là bị đè nén và sẵn sàng bùng nổ bất cứ lúc nào (vd nếu một con chuột chạy qua)
Câu trả lời này cho thấy học viên đang không cảm thấy bình yên trong cuộc sống của mình. Các em có những vấn đề quan trọng bị giữ sâu ở bên trong nội tâm và không được nói ra.
- Không, con mèo điềm tĩnh, thanh thản và hướng nội
Câu trả lời đúng. Rất tốt!

2- Chọn (các) câu trả lời đúng

Chúng ta có thể nói rằng bối cảnh đằng sau trong bức hình này rất sáng rõ không?

- Đúng thế, bãi cỏ và ánh sáng rất đẹp và làm cả bức hình sáng rõ lên
Để có thể hiểu rõ hơn với trí tuệ cảm xúc, chúng ta cần quan sát phối cảnh cũng như tổng thể bức tranh của thứ mà chúng ta đang đánh giá. Môi trường sống xung quanh chúng ta không chỉ ảnh hưởng lên năng lượng của chúng ta mà cả năng lượng của động vật. Một tiếng động lớn hay không khí loạn lạc sẽ khiến cho con vật không thể hành xử bình thường, thay vào đó là vào tư thế đề phòng, phòng thủ. Con người cũng vậy. Chúng ta luôn có thể xác định tỉ lệ phần trăm gặp vấn đề của một hoàn cảnh chỉ bằng cách nhìn vào môi trường xung quanh con người, con vật hay đồ vật đó đang ở. Mọi thứ đều kết nối với nhau về mặt năng lượng.

- Không, cỏ quá xanh, gần như phản quang, quá thiên cận
Với câu trả lời này, học viên quá hà khắc, nghiêm túc, và gặp khó khăn với những cảm xúc của bản thân.
- Không chắc lắm, bởi mắt con mèo đang nhắm
Đây là câu trả lời thường gặp. Nó cho thấy rằng học viên quá thực tế, quá vật chất và quá lý trí trong cách tiếp cận mọi thứ. Để phát triển trí tuệ cảm xúc của mình, chúng ta cần phải nhìn vào tất cả các khía cạnh có trong bức hình này và rút ra một kết luận có tính tổng quan.

3- Chọn (các) câu trả lời đúng

Có thể liên tưởng tới hành vi nào của con người từ bức hình này không?

- Có, con người cũng có thể có năng lượng bình yên này. Ví dụ như khi một người ngồi thiền, tập yoga, cảm thấy tuyệt vời và biết ơn cuộc sống
Câu trả lời này cho thấy học viên có hiểu biết tốt về những hành vi sẽ mang lại cuộc sống lành mạnh.
- Không, chỉ có mèo mới thích thú với mặt trời
Học viên thiếu sự cảm thông, cởi mở và thừa nhận những điều tốt đẹp và yên bình. Câu trả lời này cho thấy các em quá thực tế, tính cách quá chạm đất, và gặp khó khăn trong việc thấu hiểu lối sống lành mạnh và khả năng trân trọng sự bình yên.
- Không, bởi chúng ta không nên thiền ngoài trời
Thiền định hay thư giãn có thể làm ở trong nhà hay ngoài trời.
- Có, chúng ta có năng lượng này khi đang ở trong trạng thái chiêm nghiệm sâu
Khi chúng ta đang suy ngẫm sâu sắc về một thứ gì đó, ta tạo ra một sự tập trung cao độ để có thể giúp ta hiểu rõ tình huống hơn.

4- Chọn (các) câu trả lời đúng

Trong bức hình này, khía cạnh tích cực của con mèo là gì?

- Quá độc lập
Quá độc lập không phải một phẩm chất hay một điểm tích cực như câu hỏi yêu cầu. Quá độc lập tạo ra rất nhiều vấn đề có liên quan tới giao tiếp, trách nhiệm, mối quan hệ. Nó có liên quan tới thái độ ngạo mạn, phức cảm tự tôn hay tự ti, và/ hoặc xu hướng sống quá khép mình, ẩn dật, v.v... Trong bức hình này, chúng ta không cảm nhận được năng lượng quá độc lập ở con mèo. Trái lại, con mèo rất thư giãn, hướng nội nhưng không quá độc lập.

Hướng nội

Đúng thế, chúng ta có thể cảm nhận tính cách này trong thái độ của chú mèo. Đây là một khoảnh khắc tuyệt đẹp. Khi chúng ta hướng vào bên trong, chúng ta bình an, điềm tĩnh và thanh thản.

Khả năng tiếp nhận

Khi chúng ta quay vào bên trong, khả năng tiếp nhận của ta trở nên cực kỳ mạnh mẽ. Chúng ta có thể suy nghĩ cũng như cảm nhận một cách sâu sắc. Khả năng tiếp nhận đồng nghĩa với khả năng lắng nghe, thấu hiểu một cách thâm sâu hơn.

Vụng trộm

Câu trả lời này cho thấy học viên đang không bình an. Với câu trả lời này, chúng ta có thể thấy xu hướng không thoải mái khi quay vào bên trong nội tâm, hướng nội để suy nghĩ, cân nhắc, tự vấn, v.v... Đôi khi mô thức này sẽ khiến các em khó giữ sự điềm tĩnh.

Quá biểu lộ

Đây không phải là thứ mà chúng ta nhìn thấy ở đây. Quá biểu lộ là tăng động, căng thẳng, quá bận rộn, nói nhiều, v.v... Đó không phải là trường hợp trong bức hình này.

Điềm tĩnh

Chú mèo rất điềm tĩnh và bình an. Đây là một cảnh tượng tuyệt đẹp. Nó kích hoạt một thứ năng lượng tuyệt vời.

Tốt bụng

Học viên có thể đã chọn câu trả lời này bởi các em vô cùng tử tế hay các em đang biết ơn điều gì đó. Mèo không phải là loài vật có bản năng chăm sóc hay cho đi. Chúng ta thường nói về chính mình khi đưa ra những nhận xét.

5- Chọn (các) câu trả lời đúng

Chú mèo có thực sự hiện diện, sống trong khoảnh khắc hiện tại ở đây không?

Có, nó trông có vẻ tập trung, hướng nội, và đang ở đây bây giờ, trân trọng khoảnh khắc hiện tại

Câu trả lời rất tốt. Học viên có trí thông minh cảm xúc cao.

Không, con mèo đang suy nghĩ về chiến lược để bắt được con chuột đã chòng ghẹo nó trước đó

Thông qua trí tuệ cảm xúc, ở đây chúng ta khám phá ra một loại tính cách mới. Tính cách này cho thấy các học viên chọn câu trả lời này có xu hướng nghĩ quá sâu về những nhu cầu cá nhân của mình và có xu hướng quá cạnh tranh, và quá nhút nhối khi các em muốn có một cái gì đó, ngay cả khi các em chỉ đang nói giỡn. Không nhận ra, hay không chấp nhận sự tốt đẹp cho thấy một cá tính đối nghịch với sự tốt đẹp, tử tế.

Không, bởi những sợi râu của con mèo quá dài, và nó bị chúng làm phiền

Những cảm xúc và nhu cầu cá nhân của học viên quá mãnh liệt. Các em có xu hướng luôn cầu kỳ, và bận tâm về những thứ nhỏ nhặt như trời nóng hay lạnh, về việc không có muối

hay tiêu, v.v... Các em cần cẩn trọng hơn với tính cách này để không mất đi sự tập trung cho những thứ thực sự quan trọng trong cuộc đời.

6- Chọn (các) câu trả lời đúng

Bức hình này tạo ra cảm xúc gì trong chúng ta:

Bực bội, tức giận

Lựa chọn câu trả lời này cho thấy học viên đang che giấu những tức giận sâu sắc, chưa thể hiện được ra. Các em thiếu tin tưởng bởi các em đã từng bị tổn thương bởi những người đáng ra là người tốt. Những câu trả lời đối lập rất sâu sắc trong việc tiết lộ trạng thái ký ức hay tâm thức nội tâm.

Mong muốn được ăn thật nhiều sa-lát rau xanh

Câu trả lời này tiết lộ những nhu cầu tình cảm, cảm xúc mãnh liệt, chưa được đáp ứng của học viên.

Khao khát được khám phá thế giới

Chúng ta nhìn thấy ở đây một mong ước nội tâm sâu sắc được khám phá, du hành trong tương lai của các học viên. Đúng là khi chúng ta nhắm mắt lại, ta có thể nghĩ về cái mình muốn làm hay trải nghiệm và sống. Thiên định là để xây dựng những mong ước, tương lai của ta từ bên trong.

Hướng nội, zen

Đúng thế.

Bức hình này:

+

Đúng thế, bức hình này tích cực và yên bình...

-

Chọn câu trả lời này cho thấy rất nhiều những ký ức mất lòng tin vào cuộc sống và người khác của học viên. Các em có xu hướng trốn tránh vấn đề, gặp khó khăn trong việc mở lòng và xây dựng những mối quan hệ lành mạnh, và/hoặc có những ký ức sâu sắc về sự ích kỷ. Những học viên này còn có thể mắc chứng tự kỷ.

Có xu hướng kết hợp

Không có xu hướng kết hợp nào ở đây bởi rõ ràng bức hình rất đẹp và bình yên. Xu hướng kết hợp chỉ xuất hiện khi đồng thời có sự xuất hiện của một vài điểm tiêu cực tạo ra sự lưỡng cực hay một vài vấn đề tiềm năng.

GHI CHÚ

.....

.....

.....

.....

.....

HÌNH ẢNH E1.5



Đây là một bức hình mang xu hướng kết hợp. Từ góc nhìn tích cực, cậu bé có biểu cảm rất dễ thương và chú mèo thì không hề hung hăng, mà có vẻ dịu dàng, nhẹ nhàng. Có một mối quan hệ kỳ diệu giữa cậu bé và chú mèo. Nhưng từ góc nhìn tiêu cực, chú mèo sẽ làm lộn xộn ván cờ. Đồng thời, mèo không biết chơi cờ và biểu hiện của chú mèo thể hiện sự do dự như thể nó không biết phải hành xử như thế nào trong tình huống này và không cảm thấy thoải mái. Vì thế, tình huống trong bức hình này mang xu hướng kết hợp.

1- Chọn (các) câu trả lời đúng

Chơi cờ vua có tích cực không?

- Có, nó giúp chúng ta phát triển khả năng tập trung

Đúng thế, cờ vua có thể giúp phát triển khả năng tập trung và tầm nhìn tổng quan.

- Có, nó dạy chúng ta kiên nhẫn

Đúng thế, bởi chúng ta cần chờ đợi và làm mọi thứ từng bước một.

- Có, nó dạy chúng ta cách giữ nghiêm túc

Một câu trả lời thú vị. Chúng ta có thể thấy cách trẻ con/ trẻ vị thành niên ghi nhận một hoàn cảnh, không khí, và liên kết nó với một thói quen hay một cách làm việc gì đó trong một môi trường cụ thể. Nhưng lựa chọn câu trả lời này cho thấy học viên có phức cảm tự ti. Các em nghĩ rằng trò chơi này quá quan trọng, quan trọng hơn cả bản thân mình. Nó cũng thể hiện xu hướng quá ngưỡng mộ những người có quyền lực, những người phụ trách, hoặc là hiểu được theo một cách tích cực rằng một vài quyết định là cực kỳ quan trọng trong cuộc đời và mang theo hệ quả rất lớn, bởi cờ vua, theo một cách nào đó, đại diện cho chiến tranh. Câu trả lời này có thể liên hệ tới một vài kỷ ức có liên quan tới những mâu thuẫn, xung đột trong những trải nghiệm chiến tranh.

- Không, nó chỉ là một trò chơi, chả có gì để học cả

Học viên có vấn đề trong việc phán xét mọi người và mọi chuyện một cách quá vội vàng, chóng vánh. Đồng thời, các

em cũng thiếu đi một tầm nhìn tổng quan, thiếu sự hiểu biết rằng mọi thứ chúng ta làm trong cuộc đời đều dạy chúng ta và giúp chúng ta học một bài học nào đó. Các em sẽ đôi khi gặp khó khăn trong việc chơi đùa, kết nối với người khác. Các em quá lý trí, có thái độ kiêu ngạo, và/ hoặc quá hời hợt trong cách suy nghĩ của mình, và mắc phải phức cảm tự ti/tự tôn, và nỗi sợ mất mát do có quá nhiều kỷ ức cạnh tranh. Hơn nữa, việc các em không thích chơi cờ vua có thể cho thấy các em từ chối, hoặc gặp khó khăn trong việc đối mặt với xung đột và những trò chơi quyền lực. Đôi khi chúng ta thích một trò chơi này hơn trò chơi khác, nhưng chúng ta không bao giờ nên phản ứng mạnh mẽ với cái gì chúng ta không thích. Nó cho thấy sự khó chịu sâu sắc với bản thân trò chơi và đương nhiên là ý nghĩa biểu tượng của nó.

- Không, bởi nó kích hoạt tính công kích và xung đột

Đây là lý do tại sao bức hình này mang xu hướng kết hợp. Chúng ta có thể chơi cờ theo một cách vô cùng tiêu cực hay theo cách tích cực. Nó tùy thuộc vào ý định và cách chúng ta đối xử với bạn chơi.

- Có, nó dạy chúng ta cách chấp nhận thắng thua

Chắc chắn rồi, học cách chấp nhận thắng thua rất quan trọng bởi trong cuộc sống không phải là chúng ta luôn giành thắng lợi. Học cách làm một người thua cuộc vui vẻ giúp chúng ta trở thành một người cao quý và thông thái, người có thể thắng trận một cách đúng đắn, và công bằng. Đây là lý do cờ vua có thể được sử dụng theo cách đúng đắn, với mục đích thông tuệ là để học cách chấp nhận thắng thua. Mục tiêu tối cao là chơi mà không kích hoạt lên bất kỳ hình thái xung đột nào trong ta. Chúng ta có thể tưởng tượng rằng tất cả các con tốt sẽ hợp lại với nhau để tạo ra một đội duy nhất vào cuối ván cờ, và mọi thứ sẽ hòa hợp.

- Có, nó dạy chúng ta cách cạnh tranh với mọi người

Cạnh tranh không phải là một phẩm chất. Khi chúng ta cạnh tranh, chúng ta muốn trở nên tốt hơn người khác, chúng ta muốn chiếm ưu thế, và điều này mang đến niềm vui cho cuộc sống của chúng ta.

2- Việc mèo chơi cờ có bình thường không?

- Có, mèo có thể chơi cờ nếu được huấn luyện tốt, nó có thể học vài bí quyết và trở nên rất khôn ngoan, đây là một dấu hiệu của tiến hóa

Câu trả lời này chỉ có thể tích cực trong bối cảnh của một giấc mơ. Trong trường hợp này, nó có nghĩa rằng học viên đang vô cùng hứng thú suy ngẫm về chiến lược; chiến lược này có thể đại diện cho sức mạnh và khả năng lãnh đạo, hay có thể liên quan tới sự khả năng thao túng mạnh mẽ, coi các tình huống hay mọi người như con mồi.

- Không, trong thực tế mèo không chơi cờ được, nó không có khả năng suy nghĩ để phân tích và hành xử như con người

Đây là câu trả lời đúng. Chúng ta không nên suy diễn sự vật hay sự việc. Đương nhiên, đây có thể là một dấu hiệu tích cực trong mơ nhưng không phải trong thực tế.

3- Chọn (các) câu trả lời đúng

Năng lượng trong căn phòng này:

- Hài hước, vui vẻ**
.....
Chúng ta không cảm nhận được điều này. Chúng ta cảm thấy năng lượng tập trung nhiều hơn.
- Dịu êm, bình yên**
.....
Đúng là căn phòng này rất dịu êm và bình yên. Cảnh vật diễn ra trong phòng khách và có mối liên hệ với sự thân mật trong đời sống xã hội.
- Náo nhiệt, tràn đầy năng lượng**
.....
Không hẳn... Chọn lựa câu trả lời này cho thấy học viên đang ở trong tâm trạng quá hiếu động, tràn trề năng lượng. Chúng ta nên nhận thức được rằng trong đại đa số các trường hợp khi chúng ta nói về người hay những thứ khác (ở đây là mèo và cờ vua), chúng ta đang nói về chính mình.
- Buồn ngủ, trì trệ**
.....
Chọn lựa câu trả lời này cho thấy học viên gặp khó khăn trong việc biểu đạt và tập trung bởi các em quá tăng động hay quá căng thẳng, hay bởi vì các em đang mệt mỏi và buồn trốn tránh, không chịu nhận ra cái gì có thể tạo ra xung đột và cạnh tranh bằng cách duy trì trạng thái tâm trí buồn ngủ.
- Kỳ cục, trái với tự nhiên**
.....
Lựa chọn này cho thấy học viên gặp khó khăn lớn trong việc chấp nhận những điều kỳ diệu trong cuộc sống và sức mạnh của trí tưởng tượng. Điều này tiết lộ những khó khăn nghiêm trọng về vật chất, về những thứ tối thiểu để sống còn vì thế các em chỉ còn tâm trí đầu cho mơ mộng với tưởng tượng. Học viên cảm thấy bất lực và bị bó buộc vào thế giới vật chất. Trả lời này cũng có nghĩa rằng các em có xu hướng cường điệu hóa mọi chuyện và phản ứng thái quá khi gặp điều gì đó trái với thói thường gặp. Đương nhiên, đúng là việc chú mèo có vẻ như đang chơi cờ với cậu bé khá là đặc biệt, nhwung cũng không đến nỗi kỳ cục và trái với tự nhiên. Nó có thể chỉ là một khoảnh khắc được ghi lại, ngay khi chú mèo bước tới bàn cờ, hay thậm chí là một bức hình được sắp đặt sẵn để tạo ra khung cảnh này.

4- Chọn (các) câu trả lời đúng

Chúng ta nhìn thấy năng lượng gì ở cậu bé này?

- Tăng động**
.....
Các hoạt động và trò chơi có liên quan tới quyền lực cần được tham gia một cách cẩn trọng bởi nó có thể gây ra tăng động, gây ra những rủi ro trong việc đưa ra quyết định sai lầm. Vai trò lãnh đạo yêu cầu chúng ta phải giữ sự bình tâm, thanh thản và không phân tâm. Việc học viên chọn câu trả lời này cho thấy các em quá hào hứng với tranh đấu và chiến thắng. Những tình huống yêu cầu chiến lược và sức mạnh yêu cầu chúng ta phải giữ được sự công bằng, đúng đắn trong cách làm xử lý và đạt được mục tiêu.
- Bình an**
.....
Đúng vậy, cậu bé khá là bình an. Chọn lựa câu trả lời này cho thấy học viên trân trọng phẩm chất này, đây là một điều rất tốt.
- Hào hứng**
.....
Câu trả lời này tiết lộ những ký ức khi mà sự tranh đấu, chiến thắng hay có quyền lực khiến học viên hào hứng.

Tiếp nhận

Đây là một câu trả lời rất cấp tiến. Câu trả lời này cho thấy học viên có khả năng tiếp nhận, linh hoạt trong khi tập trung, lên kế hoạch, có khả năng vượt qua những nhu cầu bản năng. Đây là dấu hiệu của những nhà lãnh đạo tương lai, những người có khả năng lắng nghe trong khi nắm quyền lực trong tay.

Thao túng

Học viên có xu hướng tập trung quá nhiều vào mặt tiêu cực của cờ vua. Cờ vua không phải chỉ có vậy. Chúng ta cần phải cẩn thận để không quá quyết liệt áp đặt góc nhìn của mình. Hãy nhớ rằng, chúng ta có thể chơi cờ vua và tưởng tượng rằng bạn chơi sau đó sẽ tham gia vào đội của mình 😊

Thân ái

Đúng thế, chúng ta cảm nhận điều này ở cậu bé. Chúng ta nên luôn mang năng lượng này khi chơi đùa với mọi người.

Dịu dàng

Đúng thế, có năng lượng này ở đây. Và thật tốt là các học viên cảm nhận được điều đó. Nó có nghĩa rằng các em có trí thông minh cảm xúc cao.

Kiên nhẫn

Câu trả lời tốt cho thấy khả năng thấu hiểu tầm quan trọng của việc đợi đến đúng thời điểm để hành động khi chúng ta đang gánh vác trách nhiệm và quyền lực. Qua đó, hành động khi mọi chuyện đã chín muồi.

5- Chọn (các) câu trả lời đúng

Loại năng lượng nào sau đây có thể tìm thấy ở chú mèo này?

Hung dữ

Câu trả lời này cho thấy học viên có những ký ức xung đột có liên quan tới lạm dụng quyền lực bởi vì chú mèo này không hề kích hoạt loại năng lượng này.

Nhẹ nhàng

Học viên hiểu bài rất tốt. Chú mèo này rất nhẹ nhàng và cẩn thận, và không biết mình phải làm gì.

Vụng về

Câu trả lời này có phần cấp tiến hơn các câu khác. Nếu học viên tìm thấy câu trả lời, các em rất xuất sắc! Bởi vì đây không phải thứ cảm xúc chúng ta có thể cảm nhận ngay trên bề mặt mà nó nằm rất sâu và sắp sửa xảy ra. Học viên có thể tiên đoán trước bước tiếp theo sẽ xảy ra. Thật tuyệt! Chúc mừng bạn! Các em là những chuyên gia về trí tuệ cảm xúc. Sẽ không nhiều học viên chọn được câu trả lời, và đó là điều bình thường.

Bình an

Có và không. Không đủ dữ kiện để nói có bởi chú mèo chỉ đang tự hỏi: "Minh sẽ làm gì đây?" Hãy thật cẩn thận và đọc ra những ẩn ý. Đó mới là trí tuệ cảm xúc.

Do dự

Quả thực là đúng thế! Thật hạnh phúc khi các học viên tìm ra đáp án này. Đây không phải là một câu trả lời dễ dàng. Nhưng, đúng thế, đúng là chúng ta có thể cảm thấy năng lượng do dự ở đây.

[Tùy chọn]

HÌNH ẢNH BỔ SUNG ĐỂ PHÂN TÍCH:

“Rèn luyện bản thân với các mã +, - và xu hướng kết hợp cùng bạn bè và gia đình!”



MỤC LỤC

GIỚI THIỆU	3
1. Mèo	9
2. Chó	23
3. Biểu tượng Cảm xúc	37
4. Tuổi vị thành niên	51
5. Trò chơi Điện Tử	67
6. Dọn dẹp, Việc nhà	81
7. Biểu cảm của Con người	95
8. Cây cối	107
9. Điện thoại	121
10. Tính tổ chức	135
11. Thức ăn	147
12. Hoa	161
13. Thể thao	173
14. Những bức vẽ	187
15. Kiểu tóc	199
16. Người cao tuổi	211
17. Công việc	225
18. Thời trang	239
19. Nụ cười	253
20. Bức tranh	265
21. Phong cảnh	279
22. Trang trí	293
23. Cử chỉ & Dáng bộ	307
24. Những ngọn núi	319
25. Tác phẩm Điêu khắc	335
26. Học hành	347

Chương trình học đề xuất bởi: **TỔ CHỨC CÔNG NGHỆ MÃ NGUỒN (SCT)**



TỔ CHỨC

Tổ chức Công nghệ Mã Nguồn (Source Code Technology - SCT) là một Tổ chức Thụy Sĩ, được công nhận bởi Chính phủ Thụy Sĩ, hoạt động để hình thành và triển khai các công nghệ dựa trên trí tuệ cảm xúc (EQ), dành cho trẻ em và thanh thiếu niên có tiềm năng lớn, cũng như những trẻ gặp khó khăn trong học tập. Những chương trình học tiên tiến này dựa trên việc nghiên cứu và giảng dạy ngôn ngữ biểu tượng và cách thức hoạt động của ý thức con người.

Nhiều nhiệm vụ, mục tiêu và đích đến của SCT là để hình thành và thiết lập nên các chương trình giáo dục mới cho các trường học, giáo viên, bác sĩ, các nhà tâm lý học, bác sĩ chuyên khoa tâm thần, y tá, nhà trị liệu, v.v., và để tạo nên các trường học tiên phong cho các trẻ năng khiếu có tiềm năng cao (High Potential - HP) cũng như để giúp các trẻ gặp khó khăn trong việc tập trung chú ý, gặp chứng khó đọc, rối loạn tự kỷ, hoặc bất kỳ khó khăn trong học tập khác, và cũng để giúp đỡ các trẻ siêu thông minh và hiểu biết vượt trội.

Mỗi biểu tượng, dù là một cái bàn, một cái ghế, hay thậm chí xe đạp, ô tô hoặc xe buýt, đều là một dòng mật mã dành cho ý thức, nó chính xác như thể mật mã máy tính; hơn nữa, mỗi biểu tượng là một mảnh của dữ liệu mà lập trình một chức năng cụ thể liên quan đến tính cách con người. Dữ liệu này có thể là cách suy nghĩ, cách phản ứng cảm xúc, hay thậm chí mô thức hành vi; một cách tích cực hoặc tiêu cực, chúng có thể bị điều chỉnh dựa trên vô số các tác nhân bên trong lẫn bên ngoài liên quan đến cá nhân đó. Do vậy, một cái nhìn hay một cái bắt tay có thể truyền đi vô vàn "dòng mật mã" thuộc về ý thức và kích hoạt sự do dự hay tự tin, v.v.

Bằng việc sử dụng **Mã +/-** của ý thức giống như một phần mềm nơi ta có thể thêm dữ liệu, kiến thức này phát triển và dẫn lối tới sự hiện thức hóa các khả năng để phân tích và giải mã tất cả các dấu hiệu của loài người, dù là gương mặt, những cử chỉ nhỏ, tông giọng, điệu bộ, cử chỉ, quần áo hay kể cả những giấc mơ, là những thứ đại diện cho các cơ chế ý thức và vô thức của những ký ức sâu sắc nhất, những cách hành động và những lựa chọn riêng tư. Nghiên cứu **SCT** đem lại các chìa khóa quan trọng mà có thể sử dụng trong công nghệ robot hay các hệ thống máy tính. Không chỉ tập trung duy nhất vào khía cạnh con người, nghiên cứu này còn mở ra những sự phát triển bổ sung thông qua phân tích dự đoán hoặc phân tích dấu hiệu của sự vật, tựa như màu sắc, hình dạng, tỷ lệ, bố trí, rất nhiều góc độ chức năng và thẩm mỹ, v.v. Trong việc kết hợp các dấu hiệu của loài người và thông tin của sự vật, **Tổ chức Công nghệ Mã Nguồn (SCT)** cố gắng để giảng dạy cho mọi người cách để nhận thức những bản đồ mô tả tiên tiến của một cơ chế hành vi hay tính cách của một người; dù liên quan đến ý định có ý thức hay vô thức, xác suất những khó khăn đang kích hoạt trong những mối quan hệ thân thiết, cặp đôi, gia đình, và/hoặc đồng nghiệp, cũng như nhận được cái nhìn tổng quát về điểm mạnh và điểm yếu của họ, rồi từ đó phát triển và mở rộng toàn bộ tiềm năng để thành công và hạnh phúc.

WWW.SOURCECODEFOUNDATION.ORG

KHÁM PHÁ TRÍ TUỆ CẢM XÚC CỦA BẠN (EQ) NĂM 1
NHẬN BIẾT • THẤU HIỂU • CẢM NHẬN

BẢN MẪU

Chương trình rất tiên tiến này được thiết kế cho các trường học là chiếc chìa khóa phi thường để giúp đỡ các học sinh từ 7-17 phát triển và mở rộng Trí tuệ Cảm xúc (hay Emotional Quotient (chỉ số cảm xúc - EQ)). Chào mừng bạn đến với năm đầu tiên của chương trình này bao gồm 26 video HD với thời lượng mỗi video khoảng 25 phút. Các buổi học gồm 26 chương này có thể được giảng 1 - 2 giờ (hoặc hơn) tại lớp mỗi tuần hoặc mỗi hai tuần trong năm học và nó bao gồm bài tập có thể làm ở nhà hoặc tại trường cùng với Giáo viên.

Mục tiêu chính của sách Hướng dẫn Giáo viên là để chỉ dẫn cho các giáo viên, để giúp họ hiểu sâu hơn Mã **+|-**, cũng như cùng các học viên học từ cuốn sách này và nhận thức một cách sâu sắc. Nó là một trò chơi mang tính giáo dục & giải trí thật sự cho các học viên, nó rất dễ chơi, nhưng cũng rất sâu sắc để hiểu và học từ nó.

NHỮNG MỤC TIÊU CHÍNH:

- Giúp đỡ phát triển tiềm năng lớn về IQ (chỉ số thông minh) & EQ (chỉ số cảm xúc) trong những trẻ nhỏ và các thiếu niên. Chương trình trường học độc đáo này giúp cải thiện chiều sâu nội tâm, sự thấu hiểu sâu sắc và tầm nhìn toàn cảnh bằng cách cung cấp cho các em sự cân bằng giữa thông minh trí tuệ và thông minh cảm xúc.
- Giúp học viên đưa ra những lựa chọn bằng cách phát triển kiến thức sâu sắc, đa chiều, sự nhận biết đúng đắn và khả năng giải mã và cảm nhận cảm xúc của một người và một tình huống.
- **Chương trình Mã **+|-**** là tương lai của giáo dục tiên tiến bằng cách mang đến học viên kiến thức để đưa ra những lựa chọn & quyết định tốt hơn.
- Giúp nhìn thấu qua hình thức và sau vẻ bề ngoài... Quan trọng là học cách nhận ra cái gì ẩn sau một ảo giác để đi sâu hơn cấp độ đầu tiên của việc thấu hiểu.
- Mang lại nhận thức, giúp giải quyết vấn đề... Nhìn ra giải pháp bên trong vấn đề... nhận ra rằng tiêu cực có thể kích hoạt khả năng bên trong ta... và biết cách sửa chữa, để cải thiện, đó là chìa khóa để thành công thực sự.
- Giúp trở thành một nhà lãnh đạo với sự thấu hiểu sâu sắc thực tại đa chiều trong cuộc sống ngày nay.

" Khi chúng ta quay về nguồn gốc, mọi thứ đều luôn có cả điểm cộng (+) và điểm trừ (-)... **"**

www.plusminuscode.com



SOURCE CODE
TECHNOLOGY
[SCT]

FOUNDATION

ISBN: 978-3-906944-01-2



9 783906 944012