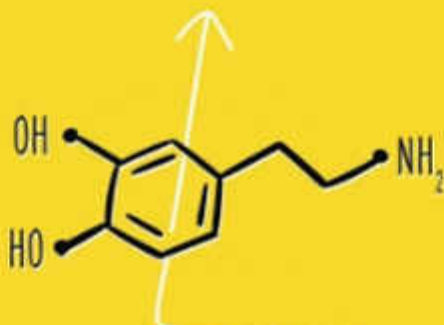




Neurisse

Phạm Mỹ dịch



DOPAMINE DETOX

Thanh lọc tâm trí để tập trung vào
những điều quan trọng nhất

Dopamine Detox:
A Short Guide to Remove Distractions and
Get Your Brain to Do Hard Things



NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ

ƯU ĐÃI THÀNH VIÊN TBooks

- ✓ Tặng 10GB lưu dữ liệu sách
- ✓ Tạo thư viện riêng bản thân
- ✓ Download Nhanh trực tiếp, không quảng cáo

ĐĂNG KÝ NGAY GIẢM 30%

Giảm 30%



Giới Thiệu Ứng Dụng Tbooks

TBooks – Ứng Dụng Giúp Bạn Download, Lưu Trữ Ebook và tạo thư viện Ebook online riêng mình.

Website: [Tbooks.Cloud](https://tbooks.cloud)

Ebooks Kindle tải trực tiếp: [Thư Viện Kindle](#)

List Sách Tbooks: [Link](#)

Đây Là Ứng Dụng Giúp Bạn Lưu Trữ Ebook và tạo thư viện riêng mình, Tbooks Cloud giúp các bạn dùng kindle, Android, Iphone, Windows có thể tải ebook từ internet dễ dàng, ngoài ra bạn còn có thể tạo một thư viện riêng cho mình trên ứng dụng từ nay cần gì bạn có thể tải về nhanh chóng không cần chép vào máy nặng máy, tốn pin máy đọc sách, không còn nỗi lo mất ebook vì tất cả ebook lưu trên cloud.

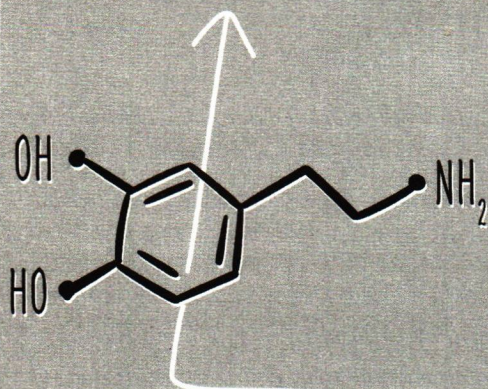
Ưu điểm TBooks so với App ebook, sách khác thị trường:

- Upload file ebook tới 100mb
- Tạo thư viện ebook cá nhân, có thể chia sẻ bạn bè.
- Kho data lớn 50.000 ebook nhiều thể loại, có thể nói kho ebook lớn nhất Việt Nam cập nhật thêm mỗi ngày
- Tải trực tiếp click là download ngay không cần chờ đợi
- Giao diện đơn giản chỉ có hiển thị bìa sách và tìm kiếm.
- Nhiều định dạng file Azw3/Epub/Pdf/Mobi phù hợp cho tất cả thiết bị
- Giao diện nhiều thiết bị điện thoại, ipad, ngay cả máy đọc sách như kindle luôn nhé, này đảm bảo chỉ Tbooks Cloud mình là thân thiện nhất theo mình biết.
- Sử dụng cloud server riêng, tự mình setup chứa ebook
- Tự động backup dữ liệu mỗi ngày tránh sự cố mất data
- Có ứng dụng cho điện thoại Android. Phiên bản web app cho ios, máy đọc sách kindle
- Tham gia group cộng đồng chia sẻ ebook hay

Link <https://www.facebook.com/groups/tbooksgroup>

Thibaut Meurisse

Phạm My dịch



DOPAMINE DETOX

Thanh lọc tâm trí để tập trung vào
những điều quan trọng nhất

Dopamine Detox:

A Short Guide to Remove Distractions and
Get Your Brain to Do Hard Things



NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ

Thân gửi bạn!

Trong thế giới hiện đại, nơi đầy rẫy những thứ gây xao nhãng, khả năng tập trung ngày càng trở nên khó đạt được. Chúng ta liên tục bị kích thích, cảm thấy bồn chồn mà không biết lý do.

Khi đến giờ làm việc, đột nhiên chúng ta lại tìm thấy vô số việc khác để làm. Thay vì nỗ lực hướng tới mục tiêu, chúng ta lại đi dạo, pha cà phê hoặc kiểm tra email. Mọi thứ dường như đều là một ý tưởng tuyệt vời - mọi thứ trừ những việc thực sự cần thiết.

Bạn có thấy mình trong tình huống trên không? Nếu có, đừng lo lắng. Bạn đơn giản là bị kích thích quá mức.

Cuốn sách này sẽ giúp bạn giảm mức độ kích thích và lấy lại tập trung chỉ trong 48 giờ hoặc ít hơn, để bạn có thể giải quyết các nhiệm vụ quan trọng.

Cụ thể, trong cuốn sách này, bạn sẽ khám phá:

Dopamine là gì và nó hoạt động như thế nào.

Những lợi ích chính của việc hoàn thành quá trình giải độc dopamine.

3 bước đơn giản để thực hiện quá trình giải độc thành công trong 48 giờ tới.

Các bài tập thực tế để loại bỏ những thú gây xao nhãng và tăng cường sự tập trung của bạn.

Các công cụ và kỹ thuật đơn giản để tránh bị kích thích quá mức và giúp bạn duy trì sự tập trung, cùng nhiều hơn thế nữa.

“Dopamine detox - thanh lọc tâm trí để tập trung vào những điều quan trọng nhất” là cuốn sách hướng dẫn thiết yếu giúp bạn loại bỏ những thú gây xao nhãng để cuối cùng bạn có thể dễ dàng đạt được mục tiêu của mình. Nếu bạn thích các chiến lược dễ hiểu, các bài tập thực tế và cách hướng dẫn trực tiếp, bạn sẽ yêu thích cuốn sách này.

Nếu bạn thấy chúng mình còn điều gì cần phải thay đổi, vui lòng gửi góp ý để giúp Ymate có thể cải thiện, nâng cao chất lượng và đáp ứng sự hài lòng của bạn.

Chúc bạn có thể học được một điều gì đó từ những cuốn sách của Ymate!

MỤC LỤC

Phần I: Dopamine và vai trò của nó	16
Phần II: Vấn đề	20
Phần III: Lợi ích của giải độc Dopamine	44
Phần IV: Phương pháp ba bước để giải độc thành công	50
Phần V: Hành động (và vượt qua sự trì hoãn)	61
Phần VI: Tránh hiện tượng “tái nghiện Dopamine”	74
Sổ tay hướng dẫn hành động	88

QUYỀN SÁCH NÀY DÀNH CHO AI?

Bạn có thường xuyên trì hoãn những công việc quan trọng không? Bạn có thường cảm thấy bồn chồn và không thể tập trung vào nhiệm vụ trước mắt? Bạn có gặp khó khăn trong việc cảm thấy hứng khởi với các mục tiêu quan trọng có thể cải thiện cuộc sống của mình không?

Nếu câu trả lời là có, thì bạn có thể cần một quá trình giải độc dopamine.

Trong thế giới ngày nay, nơi sự xao nhãng xuất hiện ở khắp mọi nơi, khả năng tập trung của chúng ta đã trở thành một thứ hàng hóa khan hiếm. Chúng ta liên tục bị kích thích, cảm thấy bồn chồn, thường không biết tại sao. Khi đến lúc tập trung vào các nhiệm vụ chính giúp chúng ta tiến bộ theo mục tiêu, ta lại thường tìm thấy vô số việc khác để làm. Thay vì nỗ lực hướng tới mục tiêu, chúng ta có thể đi dạo,

uống cà phê, kiểm tra email hoặc sắp xếp lại các thư mục. Mọi thứ dường như đều là một ý tưởng tuyệt vời - ngoại trừ chính xác việc chúng ta nên làm.

Khi lặp lại mô hình này mỗi ngày, chúng ta có thể để những mục tiêu lớn nhất và những ước mơ cao cả tuột khỏi tầm tay. Chúng ta đạt hiệu suất thấp và hoàn thành được ít hơn nhiều so với khả năng của mình. Trong sâu thẳm, chúng ta biết rõ điều này làm xói mòn lòng tự trọng và tạo ra sự thất vọng, chán nản, thờ ơ, ghen tuông hoặc thậm chí là tức giận.

Nhưng mọi chuyện không nhất thiết phải như vậy.

Khi bạn học cách loại bỏ sự xao nhãng và thoát khỏi trạng thái kích thích và bồn chồn liên tục, bạn có thể hoàn thành hầu hết các nhiệm vụ đầy thách thức của mình. Bằng cách thực hiện điều đó một cách nhất quán, bạn sẽ trở nên năng suất hơn — và do đó sẽ hạnh phúc hơn nhiều.

Bạn có sẵn sàng để loại bỏ những kích thích không cần thiết và lấy lại sự tập trung để đạt được mục tiêu của mình không?

Cụ thể hơn, trong quá trình Giải độc dopamine 48 giờ, bạn sẽ học cách:

- Loại bỏ sự kích thích quá mức và cảm thấy tập trung và yên bình trong khi làm việc;

- Cảm thấy được thúc đẩy một cách tự nhiên để làm việc với các nhiệm vụ chính giúp bạn đạt được những mục tiêu lớn nhất (thay vì trì hoãn);
- Loại bỏ các hoạt động và sự xao nhãng không hiệu quả, nâng cao khả năng tập trung của bạn lên mức cao nhất và hơn thế nữa.

Nếu bất kỳ bài học nào ở trên khiến bạn quan tâm, hãy đọc tiếp.

LỜI GIỚI THIỆU

Điều này có quen thuộc với bạn không? Bạn biết rằng nếu bạn có thể giải quyết chỉ một nhiệm vụ trọng yếu nhất, nó sẽ tác động rất lớn đến mức độ năng suất tổng thể của bạn. Có lẽ nó sẽ cải thiện cơ hội thăng tiến của bạn. Hoặc có lẽ nó sẽ nâng cao sức khỏe tinh thần hoặc thể chất của bạn. Nhưng dường như bạn không bao giờ bắt đầu.

Thay vì làm việc theo mục tiêu của mình ngay lập tức vào buổi sáng, bạn lại kiểm tra email, xem danh mục đầu tư chứng khoán hoặc lướt sang bảng tin của Facebook.

Sau đó, nhiệm vụ quan trọng đó sẽ ngày càng trở nên kém hấp dẫn. Bạn tự nhủ mình chỉ uống thêm một cốc cà phê nữa. Hoặc bạn sẽ chỉ kích chuột vào thêm một video YouTube nữa. Nhưng bạn càng trì hoãn nhiệm vụ của mình, thì việc bắt đầu lại càng

khó khăn. Giống như một rào cản tinh thần vô hình đã xuất hiện giữa bạn và nhiệm vụ đó, và rào cản này dường như không thể vượt qua được.

Bạn đã bao giờ cảm thấy như thế này chưa?

Nếu vậy, cuốn sách này sẽ mang lại lợi ích rất lớn cho bạn. Trong đó, chúng tôi sẽ giới thiệu một phương pháp đơn giản để bạn có thể tránh khỏi sự kích thích quá mức và giúp bạn dễ dàng giải quyết các nhiệm vụ chính của mình.

Thế, bạn có sẵn sàng cho thử thách không?

Trong **Phần I - Dopamine và Vai Trò của Nó**, chúng tôi sẽ giải thích dopamine thực sự là gì và nó hoạt động như thế nào. Sau khi đọc phần này, bạn sẽ hiểu tại sao bạn không thể ngừng kiểm tra điện thoại, khó có thể tránh xa mạng xã hội hoặc xem video thâu đêm.

Trong **Phần II - Vấn Đề**, chúng ta sẽ xem tại sao dopamine có thể trở thành vấn đề trong những ngày này. Trong phần này, bạn sẽ khám phá ra cách các thụ thể dopamine của bạn bị đánh cắp và tại sao điều này có thể là một thách thức lớn.

Trong **Phần III - Lợi Ích Của Giải Độc Dopamine**, chúng tôi sẽ xem xét tất cả các lý do tại sao giải độc dopamine có thể hữu ích. Chúng tôi sẽ giới thiệu một

số loại giải độc dopamine khác nhau và thảo luận về một số hiểu lầm liên quan đến dopamine.

Trong **Phần IV - Phương Pháp Ba Bước Để Giải Độc Thành Công**, chúng tôi sẽ giải thích chi tiết cách bạn có thể thực hiện giải độc dopamine hiệu quả trong ba bước đơn giản.

Trong **Phần V - Hành Động (Và Vượt Qua Sự Trì Hoãn)**, chúng tôi sẽ tập trung vào việc đưa bạn trở lại công việc. Trong phần này, bạn sẽ học cách lên kế hoạch cho ngày của mình một cách hiệu quả và loại bỏ những thứ gây xao nhãng để giúp bạn duy trì sự tập trung.

Cuối cùng, trong **Phần VI - Tránh “Tái Nghiện Dopamine”**, chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn một số công cụ và kỹ thuật đơn giản để giúp bạn tránh khỏi sự kích thích quá mức và duy trì tập trung vào các nhiệm vụ chính trong thời gian dài.

Bắt đầu thôi nào!

"SỔ TAY HƯỚNG DẪN HÀNH ĐỘNG" MIỄN PHÍ CỦA BẠN

Để giúp bạn lấy lại sự tập trung, tôi đã tạo ra một sổ tay như một hướng dẫn đi kèm với cuốn sách này. Hãy đảm bảo bạn tải xuống tại URL sau:

[https://whatispersonaldevelopment.org/
dopamine-detox](https://whatispersonaldevelopment.org/dopamine-detox)

Nếu bạn gặp bất kỳ khó khăn nào khi tải xuống sổ tay, hãy liên hệ với tôi qua địa chỉ:

thibaut.meurisse@gmail.com

và tôi sẽ gửi nó cho bạn ngay khi có thể.

Hoặc, bạn cũng có thể sử dụng sổ tay có sẵn ở cuối sách này.

BỘ SÁCH VỀ CHỦ ĐỀ "HIỆU SUẤT"

Cuốn sách này là cuốn sách đầu tiên trong **Bộ sách "Hiệu Suất"**.

Dù bạn là một chuyên gia bận rộn, một sinh viên đang choáng ngợp bởi thời hạn nộp bài hay chỉ đơn giản là một người muốn đạt được nhiều hơn trong cuộc sống cá nhân, bộ sách "Hiệu suất" đều cung cấp một bộ công cụ mạnh mẽ để biến đổi cách tiếp cận của bạn đối với năng suất.

Bộ sách gồm 4 cuốn:

Dopamine Detox - thanh lọc tâm trí để tập trung vào những điều quan trọng nhất: Lấy lại quyền kiểm soát não bộ, tập trung hoàn thành mục tiêu.

Hành động ngay - 7 ngày chinh phục trì hoãn và tái tạo động lực phi thường: Thoát khỏi trì hoãn, hành động ngay lập tức.

Tập trung sâu - 7 ngày đặt mục tiêu rõ ràng và loại bỏ xao nhãng để tập trung tuyệt đối: Tăng cường tập trung, loại bỏ phiền nhiễu.

Hiệu suất đỉnh cao - kế hoạch 7 ngày chinh phục mọi mục tiêu: Học bí quyết thành công từ những người đi trước.

Bộ sách này đã được Ymate mua bản quyền và lần lượt xuất bản các tập, hãy đón đọc bộ sách “Hiệu Suất” - giúp bạn hoàn thành mọi công việc đúng hạn, đạt được mục tiêu nhanh chóng, hiệu quả để sống một cuộc sống thành công và viên mãn.

Bạn có thể tham khảo thông tin cuốn sách thứ hai, “Hành động ngay - 7 ngày chinh phục trì hoãn và tái tạo động lực phi thường”, tại URL dưới đây:

mybook.to/immediate_action

PHẦN I

DOPAMINE VÀ VAI TRÒ CỦA NÓ

Bạn có thể đã từng nghe về dopamine và có một ý niệm mơ hồ về nó. Trong phần này, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu dopamine là gì và vai trò của nó trong cơ thể.

Dopamine là một chất dẫn truyền thần kinh đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy chúng ta hành động để nhận được phần thưởng, ví dụ như thức ăn ngon hay tình dục. Nó tạo ra cảm giác khao khát và mong muốn đạt được mục tiêu, là động lực thúc đẩy sự sống còn và sinh sản của con người.

Tuy nhiên, dopamine không phải là một chất hóa học tạo ra cảm giác thích thú. Việc giải phóng dopamine không đồng nghĩa với việc chúng ta thích hay cảm thấy hài lòng với điều gì đó. Trên thực tế, nếu bạn chú ý kỹ, bạn sẽ nhận thấy rằng ngay sau khi đạt được mục tiêu, bạn thường cảm thấy trống rỗng và không thỏa mãn.

Điều quan trọng cần ghi nhớ là không có bất kỳ kích thích nào có thể mang lại cho bạn cảm giác thỏa mãn vĩnh viễn. Dopamine chỉ đóng vai trò thúc đẩy chúng ta hành động, chứ không phải là nguồn gốc của hạnh phúc thực sự. Tuy nhiên, nhiều người trong chúng ta lại liên tục tìm kiếm những kích thích

mới để kích hoạt giải phóng dopamine. Dường như chúng ta luôn muốn nhiều hơn và không bao giờ cảm thấy đủ. Càng tìm kiếm kích thích, tình trạng lại càng tồi tệ hơn.

Hãy nhìn lại cuộc sống của bạn. Bạn đang nghiện cái gì? Bạn khao khát điều gì? Nguồn kích thích chính của bạn là gì? Liệu những điều này có thực sự khiến bạn hạnh phúc?

Khi suy ngẫm về những câu hỏi này, bạn có thể nhận thấy mình đang nghiện các hoạt động kích thích cao (như xem trò chơi điện tử, lướt mạng xã hội hoặc đọc email). Khi tham gia các hoạt động này, bạn bắt đầu mất kiểm soát - bạn muốn ngày càng nhiều kích thích hơn. Mặc dù chúng không mang lại cho bạn niềm vui thực sự hay sự thỏa mãn lâu dài, bạn vẫn tiếp tục thực hiện chúng. Rốt cuộc, bạn cần có liều dopamine tiếp theo, phải không?

Trong trạng thái kích thích quá mức như vậy, bất kỳ nhiệm vụ nào đòi hỏi sự tập trung đều trở nên khó khăn hơn nhiều. Kết quả là, bạn sẽ trì hoãn. Bạn trì hoãn việc viết cuốn sách mà bạn luôn ấp ủ, bạn trì hoãn việc bắt đầu một dự án kinh doanh mới, hoặc trì hoãn dự án quan trọng mà bạn đang phụ trách.

Tóm lại, theo quan điểm tiến hóa, vai trò của dopamine là khuyến khích bạn hành động để kiếm

được phần thưởng mong đợi, cần thiết cho sự sống còn hoặc sinh sản của bạn. Đây là vai trò chính của dopamine.

Thật không may, trong thế giới ngày nay, quá trình này đã bị can thiệp, dẫn đến nhiều hậu quả không mong muốn, chúng ta sẽ thảo luận điều này trong phần tiếp theo.

*

*

*

CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Sử dụng sổ tay hướng dẫn hành động của bạn, hãy trả lời những câu hỏi sau:

- Bạn đang nghiện điều gì?
- Nguồn kích thích chính của bạn là gì?
- Liệu những điều này có thực sự khiến bạn hạnh phúc?

