ẤN BẢN SONG NGỮ ĐỐI CHIẾU TỪNG CÂU

CUỘC SỐNG TÔI KIẾN TẠO

THE LIFE I CREATE

Cách Tôi Xây Dựng Cuộc Sống Mình Mong Muốn | How I Build the Life I Want

Tác giả: **Đoàn Nguyên Hiệp** • Nguồn: **doannguyenhiep.com**

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Cách Tôi Xây Dựng Cuộc Sống Mình Mong Muốn	How I Build the Life I Want
Tôi dần nhận ra rằng cuộc đời mình không đơn thuần là những gì ngẫu nhiên xảy đến với tôi.	I have come to realize that my life is not simply something that happens to me.
Mà đó là thành quả do chính tôi kiến tạo thông qua suy nghĩ, quyết định, hành động và những điều kiện tôi vun đắp mỗi ngày.	It is something I create through my thoughts, my decisions, my actions, and the conditions I build every day.
Tôi không thể kiểm soát mọi chuyện xảy ra trong đời, nhưng tôi hoàn toàn có thể kiểm soát cách mình lựa chọn hành động với những gì mình đang có.	I cannot control everything that happens in my life, but I can control what I choose to do with what I have.
Và chính điều đó tạo nên sự khác biệt to lớn.	And that makes a big difference.
1. Mọi Thứ Đều Bắt Đầu Từ Một Hạt Giống	**1. Everything Starts with a Seed**
Tôi tin rằng mọi kết quả đều bắt nguồn từ một nguyên nhân.	I believe that every result begins with a cause.
Nếu muốn tận hưởng những quả ngọt, trước hết tôi phải gieo trồng những hạt giống tốt lành.	If I want to enjoy good results, I must first plant good seeds.
Nếu muốn có sức khỏe dồi dào, tôi cần chăm sóc tốt cho cơ thể mình.	If I want good health, I need to take care of my body.
Nếu muốn đạt được tự do tài chính, tôi cần phát triển những kỹ năng có giá trị, quản lý tiền bạc khôn ngoan và xây dựng các tài sản sinh lời.	If I want financial freedom, I need to develop valuable skills, manage my money wisely, and build productive assets.
Nếu muốn có những mối quan hệ tốt đẹp, tôi cần trở thành một người biết tôn trọng, thấu hiểu và trân quý người khác.	If I want good relationships, I need to become a person who respects, understands, and appreciates others.
Tôi không thể kỳ vọng gặt hái được thứ mà mình chưa từng gieo trồng.	I cannot expect to harvest something I have never planted.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Đây là một nguyên lý giản dị, nhưng lại ứng nghiệm với hầu hết mọi khía cạnh trong cuộc sống.	This is a simple principle, but it applies to almost everything in life.
Những hạt nhân tốt sẽ tạo dựng nền tảng cho những kết quả tốt đẹp.	Good causes create the foundation for good results.
Nhưng chỉ gieo hạt thôi thì chưa đủ. Tôi còn cần tạo ra những điều kiện thích hợp để chúng có thể nảy mầm và vươn lên.	But planting seeds is not enough. I also need the right conditions for them to grow.
2. Kiến Tạo Những Điều Kiện Thuận Lợi	**2. Create the Right Conditions**
Tôi nhận ra rằng thành công không chỉ đến từ việc làm việc chăm chỉ.	I have learned that success is not only about working hard.
Thành công còn đến từ việc kiến tạo một môi trường đúng đắn.	It is also about creating the right environment.
Một hạt giống tốt cần có đất màu mỡ, nước tưới, ánh nắng mặt trời và thời gian.	A good seed needs good soil, water, sunlight, and time.
Cũng giống như vậy, những mục tiêu của tôi cần có tri thức, các mối quan hệ chất lượng, cơ hội, sự kỷ luật và lòng kiên nhẫn.	In the same way, my goals need knowledge, relationships, opportunities, discipline, and patience.
Tôi không thể kiểm soát mọi hoàn cảnh khách quan, nhưng tôi có thể chuẩn bị tâm thế và cải thiện những điều kiện xung quanh mình.	I cannot control every circumstance, but I can prepare myself and improve the conditions around me.
Tôi muốn vây quanh mình bởi những con người truyền cảm hứng để tôi phát triển.	I want to surround myself with people who inspire me to grow.
Tôi muốn đọc những cuốn sách giúp mở rộng tầm nhìn và tư duy.	I want to read books that expand my thinking.
Tôi muốn rèn luyện những thói quen hỗ trợ trực tiếp cho các mục tiêu của mình.	I want to develop habits that support my goals.
Tôi muốn dành thời gian cho những việc tạo ra giá trị bền vững về lâu dài.	I want to spend my time on things that create long-term value.
Tôi hiểu rằng những cải thiện nhỏ bé, khi được lặp đi lặp lại mỗi ngày, có thể dẫn đến những thành tựu phi thường.	I understand that small improvements, repeated every day, can lead to extraordinary results.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
3. Tỉnh Thức Với Những Gì Tôi Nuôi Dưỡng Tâm Trí	**3. Pay Attention to What I Feed My Mind**
Tôi tin rằng bất cứ điều gì tôi dồn sự chú ý vào đều sẽ ngày càng lớn mạnh trong cuộc đời mình.	I believe that whatever I give my attention to becomes stronger in my life.
Nếu tôi liên tục tập trung vào rắc rối, tôi sẽ nhìn thấy rắc rối ở khắp mọi nơi.	If I constantly focus on problems, I will see problems everywhere.
Nếu tôi tập trung vào các cơ hội, tôi sẽ ngày càng nhạy bén hơn trong việc nhận ra chúng.	If I focus on opportunities, I will become better at recognizing them.
Nếu tôi dành thời gian để so sánh mình với người khác, tôi sẽ chẳng bao giờ cảm thấy đủ đầy.	If I spend my time comparing myself with others, I will never feel satisfied.
Nhưng nếu tôi tập trung vào việc hoàn thiện chính mình, tôi sẽ luôn có những mục tiêu ý nghĩa để nỗ lực mỗi ngày.	But if I focus on improving myself, I will always have something meaningful to work on.
Tôi muốn cẩn trọng với những suy nghĩ mà mình lặp đi lặp lại hàng ngày.	I want to be careful about the thoughts I repeat every day.
Tôi không muốn nuôi dưỡng tâm trí mình bằng những nỗi sợ hãi vô cớ, sự nóng giận, lòng đố kỵ hay những kỳ vọng tiêu cực.	I don't want to feed my mind with unnecessary fear, anger, jealousy, or negative expectations.
Tôi muốn vun đắp một tư duy ngập tràn lòng biết ơn, niềm tin vào những khả năng mới và tinh thần tự chịu trách nhiệm.	I want to develop a mindset of gratitude, possibility, and personal responsibility.
Tôi không phải lúc nào cũng chọn được suy nghĩ đầu tiên khởi lên trong đầu, nhưng tôi hoàn toàn có thể chọn suy nghĩ nào xứng đáng nhận được sự chú tâm của mình.	I cannot always choose my first thought, but I can choose which thoughts deserve my attention.
4. Lòng Biết Ơn Thay Đổi Cách Tôi Nhìn Nhận Cuộc Sống	**4. Gratitude Changes the Way I See Life**
Đôi khi, tôi mải mê tập trung vào những mục tiêu muốn đạt được đến mức quên mất việc trân trọng những gì mình đang có.	Sometimes, I become so focused on what I want to achieve that I forget to appreciate what I already have.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Tôi quên mất rằng cơ thể này đang làm việc vất vả vì tôi suốt mỗi ngày.	I forget that my body works hard for me every single day.
Tôi quên trân quý đôi mắt, trái tim, gia đình và những người luôn yêu thương, quan tâm đến mình.	I forget to appreciate my eyes, my heart, my family, and the people who care about me.
Tôi quên mất rằng có một bữa cơm bình yên, một cơ thể khỏe mạnh và một nơi an toàn để ngả lưng đã là những món quà vô giá.	I forget that having a peaceful meal, a healthy body, and a safe place to sleep are already valuable gifts.
Tôi muốn thực hành lòng biết ơn, không chỉ khi mọi việc thuận buồm xuôi gió, mà ngay cả trong những lúc gian nan thử thách.	I want to practice gratitude, not only when things go well, but also during difficult times.
Biết ơn không có nghĩa là tôi ngừng cố gắng hoàn thiện bản thân.	Gratitude doesn't mean that I stop improving.
Biết ơn nghĩa là trân trọng những gì mình đang có trong khi vẫn tiếp tục nỗ lực vì những điều mình hướng tới.	It means that I appreciate what I have while continuing to work for what I want.
Tôi không muốn dành cả cuộc đời chỉ để chạy theo thành tựu kế tiếp mà quên mất việc tận hưởng khoảnh khắc hiện tại.	I don't want to spend my entire life chasing the next achievement without enjoying the present moment.
Tôi muốn giữ ngọn lửa hoài bão, nhưng đồng thời cũng muốn có được sự đủ đầy, toại nguyện trong tâm hồn.	I want to be ambitious, but I also want to be content.
5. Thấu Hiểu Trước Khi Phản Ứng	**5. Understand Before I React**
Tôi học được rằng không phải chuyện gì cũng xứng đáng để mình bận lòng phản ứng.	I have learned that not everything deserves my reaction.
Đôi khi, người khác nói những lời làm tôi tổn thương.	Sometimes, people say things that hurt me.
Đôi khi, mọi việc diễn ra không giống như những gì tôi kỳ vọng.	Sometimes, situations don't happen the way I expect.
Đôi khi, tôi cảm thấy tức giận, thất vọng hoặc bức bối.	Sometimes, I feel angry, disappointed, or frustrated.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Nhưng tôi không nhất thiết phải phản ứng lại ngay lập tức.	But I don't have to react immediately.
Tôi có thể dừng lại một nhịp, quan sát và suy ngẫm thấu đáo trước khi cất lời.	I can pause, observe, and think before I speak.
Tôi muốn tìm hiểu bản chất của sự việc thay vì vội vàng phán xét.	I want to understand the situation instead of judging it too quickly.
Tôi muốn giúp đỡ mọi người, nhưng tôi cũng cần hiểu rõ giới hạn trách nhiệm của bản thân.	I want to help people, but I also need to understand the limits of my responsibility.
Tử tế không có nghĩa là gật đầu đồng ý với tất cả mọi thứ.	Being kind doesn't mean saying yes to everything.
Hào phóng không có nghĩa là cho đi một cách thiếu suy xét.	Being generous doesn't mean giving without wisdom.
Tôi có thể quan tâm đến một người mà không cần tìm cách kiểm soát cuộc sống của họ.	I can care about someone without trying to control their life.
Tôi tin rằng trí tuệ đích thực là biết rõ khi nào nên hành động, khi nào nên lên tiếng, khi nào nên giúp đỡ và khi nào nên buông bỏ.	I believe that true wisdom is knowing when to act, when to speak, when to help, and when to let go.
6. Học Cách Trân Trọng Cuộc Hành Trình	**6. Learn to Appreciate the Journey**
Trước đây, tôi từng nghĩ rằng hạnh phúc sẽ chỉ tìm đến khi mình chinh phục được những cột mốc nhất định.	I used to think that happiness would come when I achieved certain goals.
Khi tôi kiếm được nhiều tiền hơn.	When I made more money.
Khi tôi trở nên thành đạt.	When I became successful.
Khi tôi đạt đến một nền tảng thể lực nhất định.	When I reached a certain level of fitness.
Nhưng giờ đây tôi hiểu rằng cuộc sống không chỉ xoay quanh việc chạm tới những đích đến.	But I now understand that life is not just about reaching destinations.
Bản thân cuộc hành trình đã mang trong nó những giá trị vô cùng quý báu.	The journey itself has value.
Mỗi buổi tập luyện giúp tôi trở nên mạnh mẽ hơn.	Every workout makes me stronger.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Mỗi cuốn sách mở ra cho tôi một góc nhìn mới.	Every book gives me a new perspective.
Mỗi sai lầm dạy cho tôi một bài học sâu sắc.	Every mistake teaches me something.
Mỗi trải nghiệm khó khăn lại giúp tôi thấu hiểu bản thân mình rõ hơn.	Every difficult experience helps me understand myself better.
Tôi không muốn trì hoãn niềm hạnh phúc cho đến khi mọi thứ trở nên hoàn hảo.	I don't want to postpone happiness until everything becomes perfect.
Tôi muốn trân trọng từng bước đi trong quá trình rèn luyện đồng thời không ngừng tiến bộ.	I want to appreciate the process while continuing to improve.
Tôi muốn làm việc hết mình mà không bao giờ quên tận hưởng cuộc sống.	I want to work hard without forgetting to live.
7. Để Những Điều Tốt Đẹp Có Thời Gian Đơm Hoa Kết Trái	**7. Let Good Things Grow**
Tôi tin rằng những thành quả ý nghĩa luôn cần có thời gian.	I believe that meaningful results take time.
Một doanh nghiệp vững mạnh cần thời gian để gây dựng.	A strong business takes time to build.
Một cơ thể khỏe khoắn cần thời gian để rèn luyện.	A healthy body takes time to develop.
Một mối quan hệ bền chặt cần thời gian để vun đắp.	A good relationship takes time to nurture.
Trí tuệ sắc bén cần thời gian để tích lũy.	Wisdom takes time to accumulate.
Tôi không cần phải nóng vội trước mọi thứ.	I don't need to rush everything.
Tôi cần duy trì sự kiên định, đưa ra những quyết định đúng đắn và cho mọi việc đủ thời gian để phát triển tự nhiên.	I need to stay consistent, make good decisions, and give things enough time to grow.
Có những hạt giống nảy mầm rất nhanh. Nhưng cũng có những hạt giống cần đến nhiều năm tháng.	Some seeds grow quickly. Others take years.
Tôi không nên đem tiến độ của mình ra so sánh với hành trình của bất kỳ ai khác.	I should not compare my progress with someone else's journey.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Mỗi người đều có hoàn cảnh riêng, cơ hội riêng và điểm xuất phát khác nhau.	Everyone has different circumstances, different opportunities, and different starting points.
Trách nhiệm của tôi là tiếp tục gieo những hạt giống lành và tạo dựng những điều kiện thuận lợi nhất.	My responsibility is to keep planting good seeds and creating the right conditions.
8. Lời Cam Kết Mỗi Ngày Của Tôi	**8. My Daily Commitment**
Mỗi buổi sáng thức dậy, tôi muốn tự nhắc nhở bản thân vài điều giản dị.	Every morning, I want to remind myself of a few simple things.
Hôm nay, tôi sẽ chăm sóc tốt cho cơ thể mình.	Today, I will take care of my body.
Hôm nay, tôi sẽ học hỏi một điều gì đó có giá trị.	Today, I will learn something valuable.
Hôm nay, tôi sẽ làm những công việc mang lại ý nghĩa.	Today, I will do meaningful work.
Hôm nay, tôi sẽ trân trọng những người xung quanh mình.	Today, I will appreciate the people around me.
Hôm nay, tôi sẽ cẩn trọng trong từng lời nói và hành động.	Today, I will be careful with my words and actions.
Hôm nay, tôi sẽ chỉ tập trung vào những gì mình có thể kiểm soát.	Today, I will focus on what I can control.
Tôi không cần phải thay đổi toàn bộ cuộc đời mình chỉ trong một ngày.	I don't need to change my entire life in one day.
Tôi chỉ cần đưa ra những quyết định của ngày hôm nay tốt hơn ngày hôm qua một chút.	I just need to make today's decisions a little better than yesterday's.
Bởi cuộc sống mà tôi trải nghiệm vào ngày mai đang được định hình từ chính những hành động tôi thực hiện ngay hôm nay.	Because the life I experience tomorrow is being shaped by the actions I take today.
Tôi tin vào những hạt nhân thiện lành.	I believe in good causes.
Tôi tin vào những nhân duyên và điều kiện thuận lợi.	I believe in favorable conditions.
Tôi tin vào sự kiên nhẫn, lòng biết ơn và hành động bền bỉ.	I believe in patience, gratitude, and consistent action.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Và tôi tin rằng khi mình kiên trì làm những điều đúng đắn, những kết quả tốt đẹp rồi sẽ có cơ hội hiển lộ.	And I believe that when I keep doing the right things, good results will eventually have a chance to appear.
Tôi gieo trồng hạt giống tốt.	**I plant good seeds.**
Tôi kiến tạo điều kiện lành.	**I create good conditions.**
Tôi trân trọng những gì mình đang có.	**I appreciate what I have.**
Tôi kiên nhẫn xây dựng những điều mình mong muốn.	**I patiently build what I want.**
Đó là cách tôi lựa chọn để sống.	**This is how I choose to live.**
Đó là cách tôi kiến tạo cuộc đời mình.	**This is how I create my life.**

CUỘC SỐNG TÔI KIẾN TẠO (THE LIFE I CREATE)
Tác giả: Đoàn Nguyên Hiệp • Website: doannguyenhiep.com