

Lạc quan là một khái niệm trừu tượng, nhưng nó có thể tạo ra sức mạnh to lớn dẫn đường cho chúng ta vượt qua những giông tố của cuộc đời. Hãy cùng xem bí quyết giúp 12 chòm sao luôn lạc quan trong năm 2022 để tìm thấy sự bình yên trong nội tâm và đón chào những gì tươi đẹp nhất mà vũ trụ mang lại.

Năm 2021 với nhiều khó khăn, thử thách đang dần “lùi” lại để nhường sân khấu cho năm 2022. Năm mới, chúng ta có quyền kỳ vọng và hy vọng vào những điều tươi sáng hơn, bù đắp những điều chưa tốt. Vất vả và nỗi buồn phải chịu trong năm cũ.

Nhất là khi đại dịch COVID-19 đã – đang – và có thể sẽ tiếp tục gây ảnh hưởng lớn đến cuộc sống của con người trong tương lai. Trong bình thường mới “sống chung” với đại dịch là điều tất yếu. Điều quan trọng là chúng ta phải luôn giữ thái độ lạc quan, giữ tâm lý bình yên để có thể vững vàng vượt qua sóng gió.

Hôm nay, hãy cùng xem bí quyết giúp 12 chòm sao luôn lạc quan trong năm 2022 để bớt lo lắng và suy nghĩ tích cực hơn là gì nhé!



1. Bạch Dương

Mặc dù nổi tiếng là cung hoàng đạo tự tin, vô tư, ít quan tâm nhưng cũng có lúc áp lực từ cuộc sống khiến Bạch Dương cảm thấy mệt mỏi và dễ bị stress. Nhất là khi công việc, tài chính và cả tình duyên, sức khỏe đều gặp nhiều bất lợi trong năm 2021, chòm sao này lại càng dễ trở nên tiêu cực. Dương Dương dần mất tự tin lúc nào không hay, càng lo lắng cho tương lai phía trước.

Trên thực tế, bạn thường rất lạc quan khi bắt tay vào làm một việc gì đó nhưng lại gặp khó khăn trong việc hoàn thành nó. Vì tính cách hiếu thắng, muốn nhanh chóng hoàn thành mọi việc nên bạn dễ tạo áp lực quá lớn cho bản thân.

Để tránh rơi vào trạng thái bốc đồng và mất kiểm soát như vậy vào năm 2022, điều quan trọng là bạn phải tập trung vào mục tiêu mà mình đã đặt ra. Điều này sẽ giúp bạn đi đúng hướng và tránh phá vỡ bất kỳ nỗ lực nào vào phút cuối.

Đồng thời, tập thể dục thường xuyên là cách tốt giúp Bạch Dương luôn lạc quan, vui vẻ. Bằng những cách này, bạn có thể dễ dàng tìm thấy mục đích ban đầu của mình và thả lỏng ngọn lửa đam mê khi cần thiết.

2. Kim Ngưu

Trong 12 cung hoàng đạo, Kim Ngưu là người sống rất thực tế, chú trọng đến cảm giác an toàn nhưng cũng chính vì vậy mà bạn hay lo lắng nhiều chuyện.

Đó là lý do tại sao đôi khi bạn có xu hướng nhìn nhận mọi thứ quá nghiêm túc. Cuộc sống với nhiều vất vả, lo toan dễ khiến tâm trạng của chòm sao này rơi vào trạng thái không tốt, từ đó càng hay trách móc, nghiêm khắc với bản thân.

Vì vậy, hành trình tìm lại sự lạc quan của Ngưu Nhi có thể không dễ dàng nhưng không phải là không thể. Năm 2022, hãy cố gắng ngừng đổ lỗi và oán giận, bạn sẽ thấy cuộc sống của mình cũng có những chuyển biến tích cực.

Trở ngại lớn nhất của cung hoàng đạo này là sự cẩn trọng quá mức. Bạn khao khát sự an toàn và tưởng tượng ra vô số tình huống xấu. Thay vì vùi đầu vào những lo lắng, bạn nên thay đổi cách nhìn nhận về cuộc sống. Hãy nhìn mọi thứ bằng con mắt đơn giản hơn.

Ở đời cái gì cũng có lý do, quan trọng là chúng ta phải biết cách thích nghi với hoàn cảnh cuộc sống. Chia sẻ với bạn bè, người thân cũng là một liệu pháp tốt giúp Kim Ngưu cải thiện mối quan hệ với mọi người, từ đó tâm trạng của bạn cũng sẽ tốt lên rất nhiều.

3. Song Tử

Bí quyết giúp 12 chòm sao luôn lạc quan trong năm 2022 là gì? Đối với Song Tử, vẻ ngoài mạnh mẽ và có năng lực khiến nhiều người nghĩ rằng bạn sẽ không bao giờ gục ngã hay chùn bước trước những thử thách trong cuộc sống.

Trên thực tế, đã có nhiều lúc bạn nghĩ đến việc bỏ cuộc vì mọi thứ quá khó với bạn. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là Song Tử không biết buồn.

Khi cảm xúc tiêu cực xuất hiện, bạn trở nên căng thẳng và hay phán xét hơn. Tại thời điểm đó, trong mắt bạn, những điều tốt đẹp nhất trở nên tồi tệ. Bạn cũng không giỏi chia sẻ nỗi lòng của mình, nếu có chuyện gì xảy ra, bạn sẽ âm thầm chịu đựng một mình.

Lời khuyên dành cho bạn là nên chia sẻ cảm xúc của mình với bạn bè và người thân sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái và dễ chịu hơn. Ngoài ra, bạn cũng cần nhận ra các dấu hiệu và kiểm soát mặt bi quan của mình. Để bình tĩnh lại, hãy thử tự hỏi bản thân: Mọi thứ có thực sự tồi tệ như vậy không hay bạn chọn chỉ nhìn chúng ở khía cạnh tiêu cực?

4. Cự Giải

Cự Giải rất hay suy nghĩ nên dễ lo lắng, bất an trong mọi việc. Sự nhạy cảm của bạn vừa là điểm mạnh nhưng đồng thời cũng là điểm yếu khiến bạn không ít lần tự gây rắc rối cho mình. Liệu pháp hữu hiệu nhất giúp tuổi Cua duy trì được tinh thần lạc quan trong năm 2022 là bớt suy nghĩ và học cách kiểm soát cảm xúc của mình.

Mỗi khi chán nản hay bi quan, cung hoàng đạo này thường có xu hướng tự cô lập mình và tránh giao tiếp với người khác. Tuy nhiên, việc rút lui chỉ khiến tâm trạng của bạn trở nên tồi tệ hơn. Bạn không yếu đuối, chỉ là bạn không biết cách kiểm soát tâm trạng của mình.

Vì vậy, khi thấy tâm trạng thấp thỏm hoặc rơi vào tình huống tiêu cực, hãy cố gắng duy trì cái nhìn tích cực về cuộc sống. Mỗi ngày, bạn nên dành thời gian ra ngoài trời, ví dụ như đi dạo đến quán cà phê gần nhà. Không khí bên ngoài sẽ xua tan đi sự u ám trong tâm trí bạn.

Bạn cũng nên tìm một người mà bạn tin tưởng và tâm sự, đặc biệt là những lúc bạn chỉ muốn trốn dưới chăn và nghe nhạc. Chia sẻ có thể giúp bạn thoát khỏi cảm xúc tiêu cực. Nếu biết cách tiết chế cảm xúc hợp lý, bạn sẽ luôn thấy tâm hồn mình bình yên và tràn ngập niềm vui.



5. Sự Tử

Là dấu hiệu thích được người khác ngưỡng mộ và nể phục, đôi khi trọng tâm cuộc sống của Sự Tử không còn là sống cho bản thân mà bạn dễ bị lôi kéo làm những việc chỉ để lấy lòng người khác.

Vì vậy, khi không được mọi người chú ý, Sự Tử sẽ rất buồn và đau khổ. Những lúc như vậy, bạn sẽ cảm thấy bị đe dọa và ghen tị với thành tích của những người xung quanh, vì sợ bản thân bị lu mờ.

Nhưng Sự Tử cần nhớ rằng cuộc sống luôn dành đủ vinh quang cho tất cả mọi người. Mãi miết chạy theo người khác chỉ khiến bạn ngày càng mệt mỏi và đến một lúc nào đó, bạn sẽ kiệt sức và không thể làm được gì nữa.

Lời khuyên cho dấu hiệu này là đôi khi bạn cũng cần chấp nhận rằng bạn không phải là trung tâm của vũ trụ và mọi thứ không xoay quanh bạn. Ngay cả khi bạn không được đám đông ngưỡng mộ, bạn sẽ luôn có gia đình và bạn bè yêu thương ở bên. Giữ suy nghĩ đó sẽ giúp Sự Tử quên đi những áp lực và gánh nặng, từ đó dễ dàng lấy lại tinh thần và làm việc tốt hơn.

6. Xử Nữ

Xử Nữ là người sống kỷ luật, nguyên tắc, rất nghiêm khắc và khó tính với bản thân.

Đôi khi bạn khá cứng đầu, những việc bạn đầu tư công sức, tiền bạc với sự chuẩn bị chu đáo, kỹ lưỡng thì quyết tâm thành công, không được phép sơ suất. Những tiêu chuẩn cao cả bạn đặt ra cho bản thân cũng khiến nhiều dự án rơi vào tình trạng nguy hiểm, bởi vì bạn không nghĩ rằng chúng đủ tốt.

Chính vì vậy mà khi gặp khó khăn hay thất bại, Xử Nữ khó chấp nhận sự thật và dễ rơi vào trạng thái chán nản, mệt mỏi. Ngay cả khi phạm một lỗi nhỏ, bạn cũng không dễ dàng tha thứ cho mình. Điều này khiến cuộc sống của chòm sao này rất mệt mỏi.

Không phải lúc nào cuộc sống cũng diễn ra theo cách mà chúng ta mong muốn. Những thử thách trong năm 2021 là minh chứng rõ ràng nhất cho điều đó, chắc hẳn Xử Nữ cũng hiểu.

Vì vậy, bước sang năm 2022, bạn cần học cách chấp nhận sự thật, từ đó nhìn nhận, đánh giá

mọi việc một cách khách quan, đồng thời rút ra những kinh nghiệm quý báu cho bản thân và đừng ngại làm lại từ đầu. .

Bạn nên bớt khó khăn hơn với bản thân. Không ai trên thế giới này hoàn hảo 100%. Làm được điều này sẽ giúp Xử Nữ luôn có tinh thần thoải mái dù có chuyện gì đi chăng nữa.

7. Thiên Bình

Nếu nói ai là cung hoàng đạo lạc quan nhất trong các cung hoàng đạo thì chắc chắn Thiên Bình sẽ “góp một chân”. Bạn luôn biết cách tìm niềm vui cuộc sống cho mình, sống có mục tiêu và lý tưởng rõ ràng.

Tuy nhiên, bạn có một điểm yếu là luôn muốn làm hài lòng mọi người. Chính vì điều này mà cuộc sống của bạn thường rất căng thẳng. Bạn không sống theo ý mình mà thường làm theo ý người khác.

Bạn chỉ muốn mọi người hạnh phúc. Điều đó không xấu, nhưng bạn cũng cần quan tâm đến nhu cầu của chính mình. Ai cũng chỉ có một cuộc đời để sống và không thể sống vì ai hay mong ai đó sống vì mình, vì vậy hãy tập trung vào cuộc sống của mình nhiều hơn.

Khi mọi thứ không theo ý bạn, chỉ cần hít thở sâu và cố gắng lấy lại sự bình tĩnh và tập trung vốn có. Làm được điều này sẽ giúp Thiên Bình vượt qua những trở ngại tâm lý khi gặp khó khăn và dễ dàng tìm ra giải pháp cho vấn đề.

8. Hổ Cáp

Cảm xúc tiêu cực cũng có thể đeo bám bạn trong thời gian dài. Ví dụ, sau khi chia tay, thay vì buông tay, bạn thường chìm trong cảm giác bị phản bội và oán hận.

Hổ Cáp vốn đa nghi và không dễ tin người khác. Bởi vì bạn có khả năng cảm nhận mọi thứ rất mãnh liệt. Vì vậy, cung hoàng đạo này thường rơi vào trạng thái rất lạc quan hoặc rất bi quan. Thật không may, trong hầu hết các trường hợp, bạn rất dễ bị mắc kẹt bởi những cảm xúc tiêu cực trong một thời gian rất dài, loay hoay mãi không thể thoát ra khỏi bản thân. Trước bất cứ việc gì, chòm sao này thường nghĩ đến trường hợp xấu nhất. Từ đó, cuộc sống cũng bị ảnh hưởng.

Vào năm 2022, khi bạn thấy mình đang mắc kẹt trong những suy nghĩ tiêu cực, hãy hướng tâm trí của mình đến những kết quả tốt đẹp có thể xảy ra trong tương lai. Giữ cuộc sống đơn giản và ít phức tạp hơn.

Bạn nên xử lý vấn đề bằng cả trái tim và lý trí, cân bằng được hai thái cực này sẽ giúp bạn có một trạng thái tinh thần vô cùng lạc quan và tích cực trong mọi tình huống.

9. Nhân Mã

Cũng là một trong những chòm sao sở hữu sức mạnh tinh thần lớn, Nhân Mã là người lạc quan, ít suy nghĩ tiêu cực. Bạn thích khám phá, thích khám phá, sẵn sàng lao vào những câu hỏi lớn của cuộc sống và tìm kiếm ý nghĩa lớn lao ở khắp mọi nơi mà không ngại ngần hay khó khăn.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là bạn không bao giờ bi quan. Mã Nhi thậm chí có thể bị ảnh hưởng nặng nề hơn các cung hoàng đạo khác vì không quen xử lý những cảm xúc tiêu cực như vậy.

Điều cần thiết là Nhân Mã phải biết cách làm chủ vấn đề và tìm ra hướng giải quyết cho riêng mình. Bạn có thể tìm thấy một người bạn thân. Họ sẽ giúp bạn vượt qua hoàn cảnh khó khăn và khôi phục trạng thái vui vẻ, rạng rỡ.

Tuy nhiên, chia sẻ với bạn bè là tốt nhưng bạn nên tránh phụ thuộc vào bạn bè. Bạn có thể lắng nghe ý kiến của bạn bè nhưng quyết định vẫn phải do chính bạn đưa ra, làm được điều này sẽ giúp Nhân Mã trưởng thành hơn khi có kinh nghiệm vực dậy tinh thần và duy trì trạng thái tinh thần lạc quan, tốt, hạnh phúc trong cuộc sống.



10. Ma Kết

Năm 2021 đã qua nhưng điều đó không có nghĩa là những tác động tiêu cực của nó đã chấm dứt. Đối với Ma Kết, bạn đã rất nhiều lần phải vất vả vượt qua sóng gió trong năm 2021, nên năm 2022, bạn cũng mong những điều tươi sáng hơn sẽ đến với mình.

Để đạt được điều đó, điều quan trọng nhất là phải giữ được thái độ lạc quan yêu đời. Bởi thực tế, chòm sao này có xu hướng khắt khe hơn mức cần thiết đối với bản thân, bạn cũng dễ trở nên bi quan vì điều đó.

Đằng sau vẻ ngoài lạnh lùng, cứng rắn của tấm biển này là những cảm xúc bên trong rải rác và bối rối. Lời khuyên dành cho Ma Kết là hãy nuông chiều bản thân khi cần thiết.

Bạn có thể chiêu đãi bản thân những món quà yêu thích bấy lâu nay hoặc đi du lịch đến những vùng đất mới. Làm như vậy sẽ giúp bạn khôi phục trạng thái tinh thần hưng phấn, lạc quan rất nhanh.

Bên cạnh đó, mặc dù tính độc lập là điểm mạnh của dấu hiệu này nhưng bạn cũng nên cẩn thận để không tự cô lập mình. Khi tinh thần xuống thấp, hãy tìm đến người bạn thân của mình và ra ngoài đi dạo. Những cuộc trò chuyện vui vẻ với những người thân yêu chắc chắn sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn.

11. Bảo Bình

Là một người có tính cách khác biệt, Bảo Bình có thể điều chỉnh cuộc sống của mình theo cách không giống ai. Bạn giỏi đưa ra những kế hoạch tích cực cho tương lai nhưng lại khó tìm thấy những điều tốt đẹp ở hiện tại.

Vì quá tập trung vào bản thân nên bạn cũng thường hoài nghi thế giới và con người bên ngoài, dễ chìm đắm trong những suy nghĩ về sự tồn tại. Đôi khi bạn sẽ khó chịu vì bị ép phải sống như bao người khác.

Lời khuyên dành cho Bảo Bình là có những việc bạn không cần để ý quá nhiều. Người khác nói gì là việc của họ, bạn sống như thế nào là tùy ở bạn. Hãy vững tin đi theo con đường mà bạn yêu thích.

Ngoài ra, đừng quên chăm sóc bản thân thật tốt. Có một sức khỏe dồi dào, ngoại hình bắt mắt và tinh thần cởi mở chính là bí quyết giúp bạn chinh phục nhiều đỉnh cao trong cuộc sống theo cách mình muốn.

12. Song Ngư

Bí quyết giúp 12 chòm sao luôn lạc quan trong năm 2022 là gì? Với một người quá nhạy cảm nên dễ suy nghĩ bi quan như Song Ngư, nếu không tìm cách cân bằng tâm lý và giữ thái độ sống tích cực thì có thể năm 2022 bạn sẽ khó đạt được điều mình mong muốn.

Những chú Cá được trời phú cho sự đồng cảm và nhạy cảm mãnh liệt, nhưng vì lý do đó mà họ cũng có thể khiến bạn phải bi quan với những người khác.

Những cảm xúc tiêu cực của những người xung quanh dễ chiếm lấy tâm trí bạn và khiến bạn không hạnh phúc. Vì vậy, khi bạn thấy mình có tâm trạng tồi tệ, bạn nên tự hỏi bản thân: Đó có thực sự là vấn đề của bạn? Hay bạn chỉ đang bị ảnh hưởng bởi những người khác?

Khi đã xác định được nguồn gốc của cảm xúc, bạn có thể dễ dàng vượt qua, giữ được tâm trạng vui vẻ, tràn đầy năng lượng trong mọi tình huống.

XEM THÊM TẠI: <https://cunghoangdao.net/>

The post [Liệu pháp duy trì sự bình yên trong tâm hồn cho 12 cung hoàng đạo năm 2022, tinh thần phơi phới thành công tự tới](#) appeared first on [CUNG HOÀNG ĐẠO](#).

via CUNG HOÀNG ĐẠO

<https://cunghoangdao.net/lieu-phap-duy-tri-su-binh-yen-trong-tam-hon-cho-12-cung-hoang-dao-nam-2022-tinh-than-phoi-phoi-thanh-cong-tu-toi/>