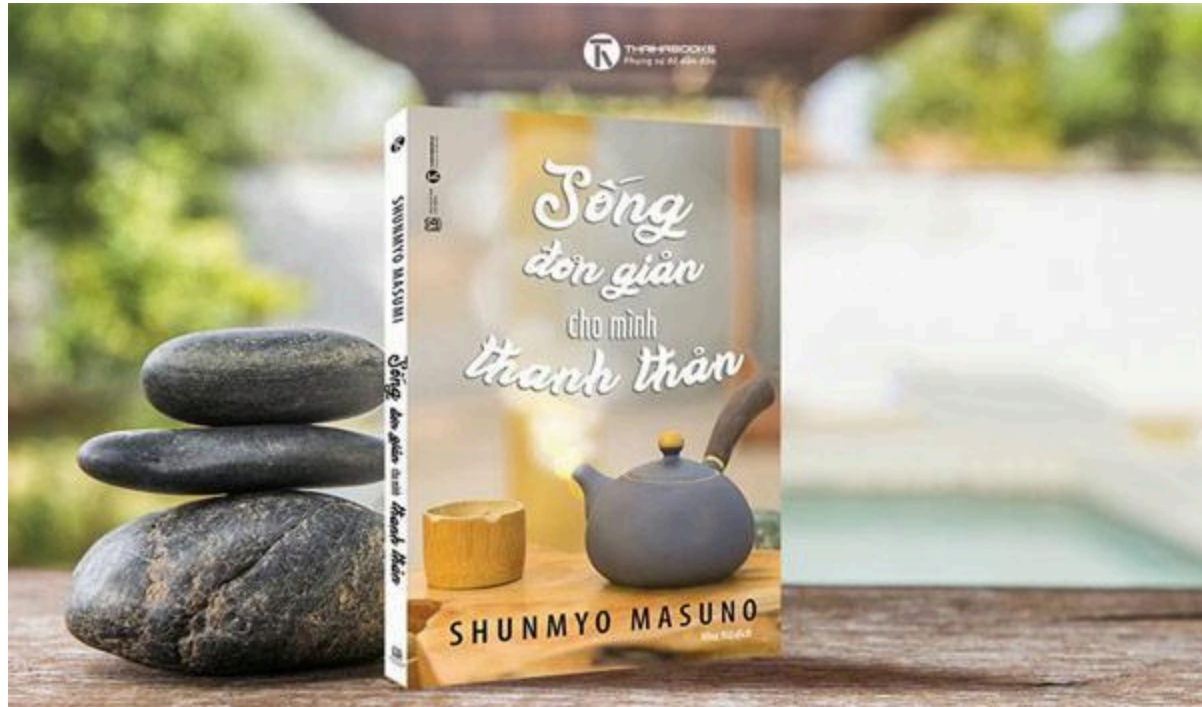


Sự thoải mái, thanh thản khiến cuộc sống bình lặng và hạnh phúc, nhưng với nhịp sống gấp gáp như xã hội hiện đại, những khoảnh khắc ấy hiếm người cảm nhận được trọn vẹn. Mãi theo đuổi sự bình yên ở những nơi xa xôi không vì hạnh phúc, chúng ta đã đánh mất đi rất nhiều giá trị của cuộc sống giản dị và bình yên. Hãy cùng tìm kiếm hay bổ sung vào cuộc sống hàng ngày của bạn những hướng dẫn để sống thanh thản qua cuốn sách “Sống đơn giản cho chính mình”.

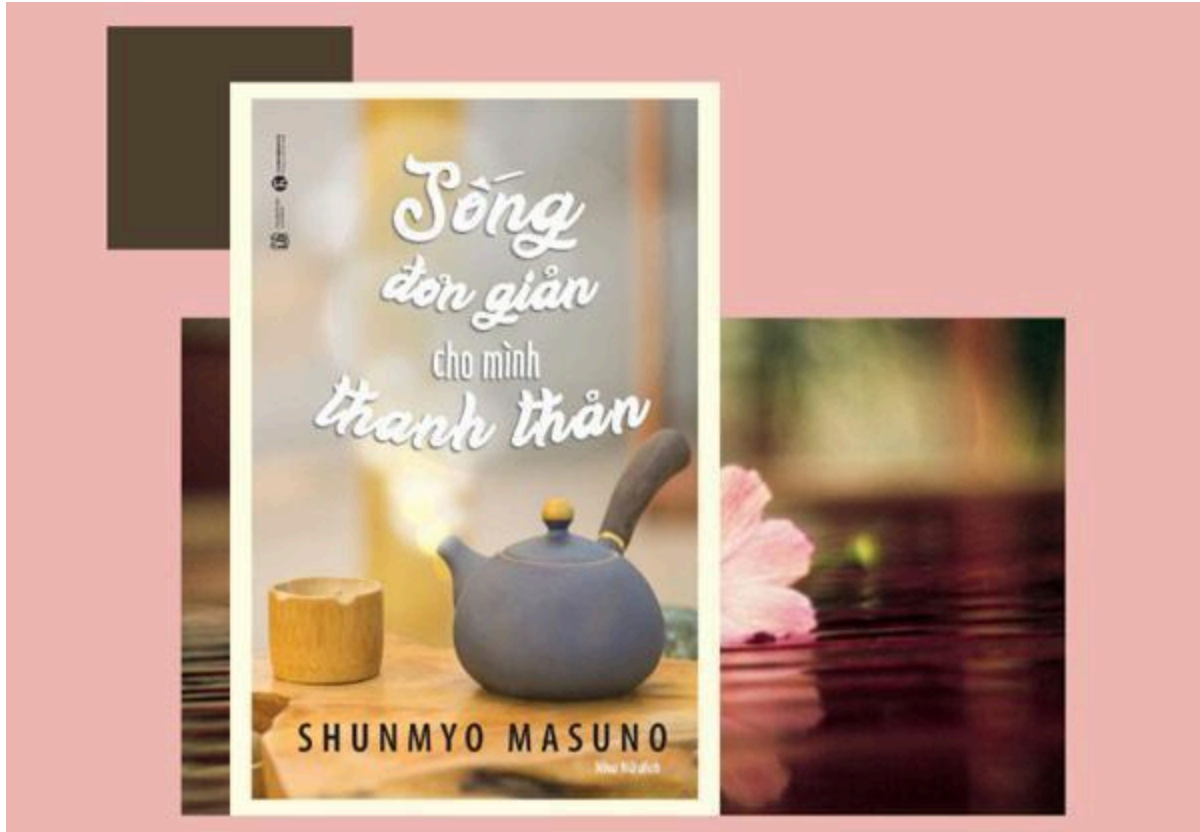


Giới thiệu tác giả

Shunmyo Masuno, sinh năm 1953 ở tỉnh Kanagawa. Là trụ trì tại chùa Kenkoji, là nhà thiết kế vườn Nhật và là giảng viên trường Đại học Mỹ thuật Tamabijutsu. Sau khi tốt nghiệp khoa Nông nghiệp tại trường Đại học Tamagawa, ông đến chùa Soji để tu hành. Ông tham gia hoạt động sáng tạo sân vườn dựa trên tư tưởng của thiền và phong cách truyền thống của Nhật. Những tác phẩm của ông nhận được đánh giá cao cả trong và ngoài nước. Ông từng nhận được giải thưởng nghệ sĩ mới xuất sắc với tự cách là một nhà thiết kế vườn Nhật. Ngoài ra, ông còn nhận được nhiều giải thưởng, bằng khen khác như Bằng khen của Bộ trưởng Bộ ngoại giao, Huân chương Khen thưởng của Toàn quyền Canada, Huân chương Thập tự Cộng hòa Liên bang Đức,...

Giới thiệu về sách “Sống đơn giản cho mình thanh thản”

“Sống đơn giản để tâm hồn thanh thản” là cuốn sách sẽ giúp bạn giải tỏa tâm trí, tập trung vào những điều quan trọng và sống một cuộc đời bình yên. Mỗi chương đều mang đến cho bạn những phương pháp rất đơn giản, dễ hiểu để có thể áp dụng vào thực tế cuộc sống.



Cảm nhận về sách “Sống đơn giản cho mình thanh thản” Sống đơn giản
Mấy móc mang đến sự tiện lợi và thoải mái cho cuộc sống của bạn, nhưng ít ai để ý rằng, chính những điều đó đã khiến chúng ta ngày càng sống thụ động, ít tiếp xúc với thiên nhiên và đồ vật xung quanh mình. Không nên lựa chọn sự thoải mái một cách thái quá, hãy để cơ thể được vận động thường xuyên, tâm trạng sẽ được cải thiện phần nào.

Học cách trân trọng từng đồ vật mà bạn sở hữu, “nếu bạn không thể sử dụng nó cho một lần sử dụng, hãy thử” chọn “nó cho một mục đích sử dụng khác”.

Để thanh lọc tâm trí, nuôi dưỡng trái tim yêu thương, hãy thực hành thiền định. Điều này cũng giúp bạn thư giãn, sống chậm lại, cảm nhận từng hơi thở, nhịp đập của trái tim. Loại bỏ phiền não, tiêu cực,...

Vứt bỏ, sắp xếp

Mọi đồ vật dù lớn hay nhỏ đều sẽ mang lại một số lợi ích cho cuộc sống của bạn, nhưng đừng chọn sở hữu quá nhiều đồ khiến căn phòng luôn trong tình trạng quá tải hoặc trở nên lộn xộn. Căn phòng là nơi bạn nghỉ ngơi, hãy tạo không gian yên tĩnh và ngăn nắp để đầu óc không bị bộn bề.

Cuộc sống cũng cần có khoảng trống, hãy tạo ra một ngày trống rỗng để đối diện với chính mình, để thư giãn và nghỉ ngơi mà không cần phải làm gì cả.

Xác định thứ tự ưu tiên cho danh sách việc cần làm của bạn để tập trung giải quyết từng việc một, bởi “Khi đã quyết định bạn sẽ ưu tiên việc này, bạn sẽ không phải đắn đo, do dự về việc này, việc kia. “.



Hạnh phúc là biết đủ

Đời người sống mỗi ngày đều không hoàn hảo, bởi vì không hoàn hảo, mỗi giây phút đều có giá trị. Đừng đòi hỏi mọi thứ phải hoàn hảo, chúng ta chỉ đơn giản là sống cho ngày hôm nay, tận hưởng những gì bình dị, tự do, tự tại ...

Thế giới luôn thay đổi, đừng tìm kiếm câu trả lời chính xác cho mọi thứ. Vì vậy, đừng giới hạn bản thân trong bất kỳ một câu trả lời nào, hãy sống nhịp nhàng theo vòng quay không ngừng của mọi thứ.

Hạnh phúc đơn giản là biết đủ, biết hài lòng với những giá trị mình đang có, hoàn thiện bản thân từng ngày, ...

"Mọi người chắc hẳn đã vẽ ra vùng đất thiên thần của riêng mình. Nếu chúng ta thực sự có thể đạt được điều đó, chúng ta sẽ có một cuộc sống hạnh phúc hơn nhiều. Và mỗi khi nghĩ về thế giới mộng mơ đó, chúng ta bỗng nhiên coi thường thời gian quý báu của mình".

Mãi mê mộng tưởng về tương lai, chúng ta bỏ qua những gì tốt nhất mà chúng ta có thể tận hưởng ở hiện tại. Đừng chọn cách sống trong tương lai, hãy sống ở hiện tại và hãy chọn cố gắng mỗi ngày để đạt được mục tiêu mà mình muốn chinh phục, đừng hàng ngày chìm đắm và ám ảnh bởi tương lai.

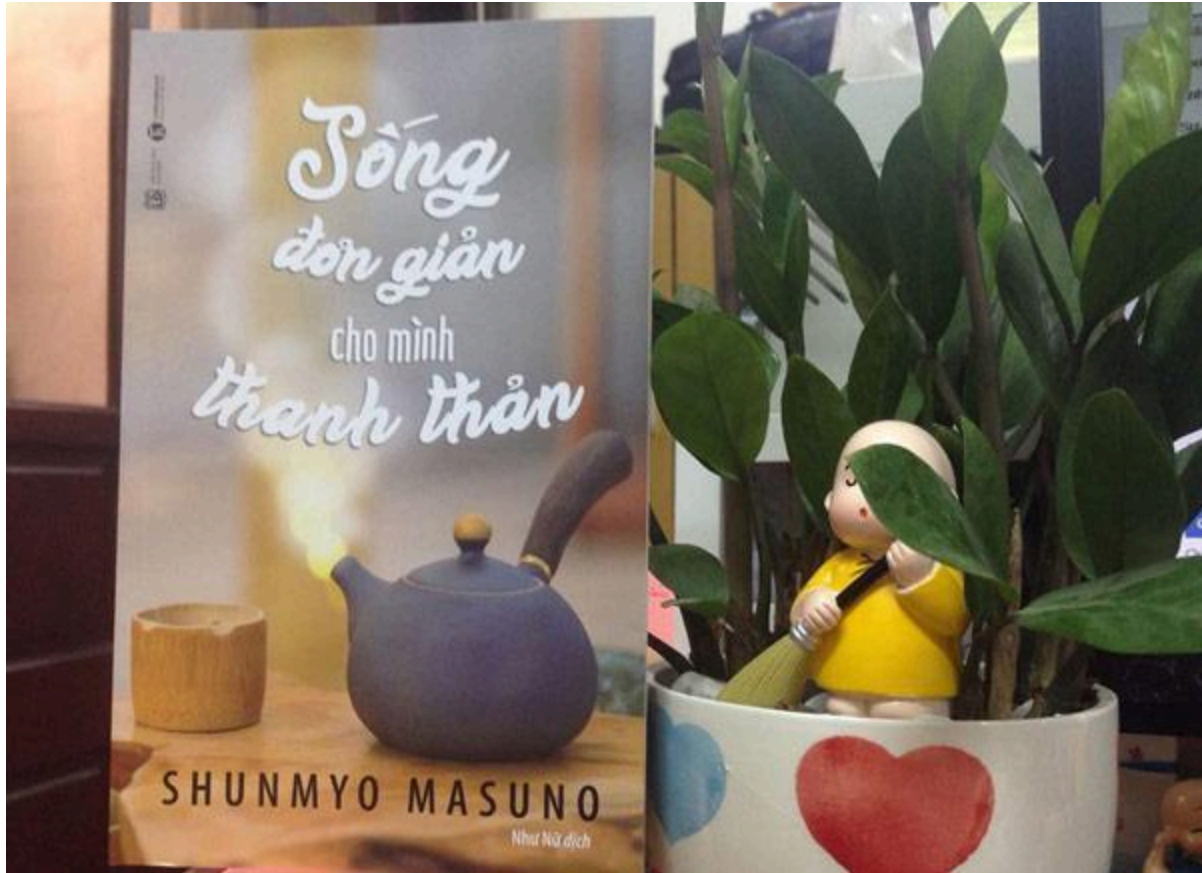
Không để bị chi phối, không để bị cuốn vào

Những cảm xúc tức giận sẽ qua nhanh, vì vậy đừng để cô bạn thân của mình bị cuốn vào những cảm xúc tiêu cực như vậy, hãy tập dần thói quen sinh hoạt điều độ để ổn định tinh thần.

"Sự thiếu tự tin cũng có thể biểu hiện ở những người khác.

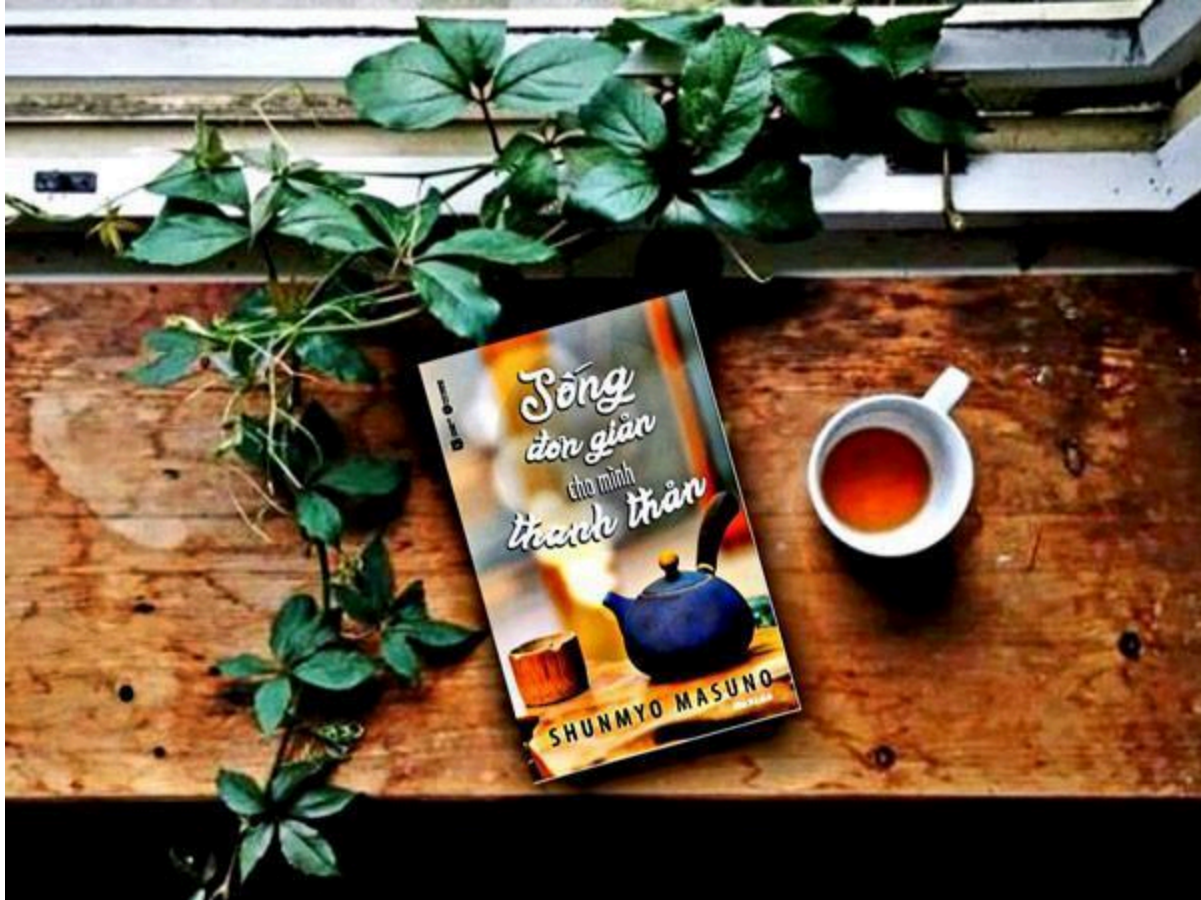
Trước khi chỉ trích ai đó, hãy yêu lấy chính mình".

Không ngừng soi mói và chỉ trích người khác, chúng ta bỏ qua tất cả những yêu thương đang ngự trị trong lòng để buông những lời cay đắng. Mọi người đều có điểm mạnh và điểm yếu, hãy học cách nhìn người khác từ điểm mạnh của họ ...



Trích dẫn ý nghĩa trong sách

- “Bản thân tương lai” được tích lũy từ “Bản thân ngày hôm nay”
- Đừng để thời gian cai trị bạn, hãy là người sử dụng thời gian.
- Không phải lúc nào cũng có câu trả lời chính xác cho các sự việc hoặc sự kiện. Thế giới này luôn thay đổi.
- Khi quá đòi hỏi những kích thích, cơ thể bạn sẽ phát triển sức đề kháng với chúng.
- Hãy mài giũa cảm xúc của bạn từ những hạnh phúc, những thay đổi nhỏ.
- Đối với những người có quan hệ họ hàng với bạn, bạn phải có sự đồng cảm, nghĩ đến cảm xúc của đối phương và nói chuyện nhẹ nhàng. Hãy luôn ghi nhớ điều này khi nói chuyện với họ. Đó là ngôn ngữ tình yêu.



Kết luận

Cuộc sống cứ lặng lẽ trôi qua từng ngày, chỉ có điều chúng ta mãi xung đột với cuộc sống khiến mọi thứ thật rối rắm. "Sống giản dị cho đời bình yên" mang đến những cách sống đơn giản nhưng nhẹ nhàng cho cuộc sống bận rộn ngày nay.

XEM THÊM TẠI: <https://sharetailieu.info//>

Bài viết [Review Sống đơn giản cho mình thanh thản – Shunmyo Masuno](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [SHARE TÀI LIỆU](#).