

Mỗi ngày một trang, mình cùng nhau Nâng cao hiểu biết và Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Xin chào mọi người,

Đây sẽ là kênh thông tin chúng ta cập nhật những chia sẻ cùng BS Nghĩa và team Mental Health First Aider VN. Mỗi ngày sẽ là những chia sẻ nhỏ thôi, nhưng tích lũy lại, Nghĩa hy vọng sẽ có ích thêm một chút một chút cho sức khỏe tinh thần của chúng ta.

Trên kênh này BS Nghĩa cùng team cũng sẽ cập nhật các thông tin mới nhất về khóa học Cơ bản và Chuyên sâu do MHFAVN tổ chức. Cùng nhau, Nghĩa mong rằng chúng ta xây dựng một cộng đồng có hiểu biết về sức khỏe tinh thần.

"Để không ai phải một mình trên hành trình vượt qua nỗi đau và kiếm tìm hạnh phúc".

BS Trung Nghĩa

Xin cảm ơn chúng ta,

Vì đã ở đây vào lúc này.

#1/365

H thấy trong đầu óc lại vang lên câu nó "hay là mình nghỉ làm chỗ này cho rồi", có lẽ là lần thứ n, đặc biệt thường xuất hiện vào sáng thứ hai đầu tuần.

Sếp ổn, đồng nghiệp vui tươi, nội dung việc mình yêu thích nhưng làm liên tục 10-12 tiếng khiến em gần như kiệt sức sau khi đi làm về.

Mọi người lưu ý,

Với người bận rộn hoặc chưa thể "bỏ việc đi chơi", 1 kỹ thuật nho nhỏ có thể làm ngay chính là: **"Nghỉ ngơi ngắt quãng"**

Cứ 1 tiếng làm, mình nghỉ 5 phút (2-3 phút cũng được).

Tổng cộng trong ngày chỉ nghỉ 40p, nhưng theo nghiên cứu, lại hiệu quả hơn làm liên tục 8 tiếng rồi về nghỉ 2 tiếng liền tù tì.



#2/365

Khi nghỉ ngơi ngắt quãng nên làm gì?

Sau đây là một vài nguyên tắc để mn thực hành được ngay:

- Đặt báo thức, đồng hồ đếm ngược, hoặc cài app **Mindfulness Bell** vào điện thoại để có âm báo mình mỗi 1 tiếng 1 lần.
 - **Android:**
<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.lanngoangal.chuongchanhniem&pli=1>
 - **IOS:**
<https://apps.apple.com/vn/app/mindfulness-bell-chime/id1536374807?l=vi>
- Lúc nghỉ ngơi: không dùng màn hình điện tử,
- Micro-break: những hành động nhỏ nhưng có giá trị tích lũy nếu được thực hiện trong suốt 1 ngày: nhìn ra khoảng xa, cây xanh (nghiên cứu cho thấy nhìn cây xanh giúp giảm nhịp tim và phản ứng căng thẳng), đi bộ vài bước, uống một ly nước, nhắm mắt, nghỉ ngơi, hít thở, xoa bóp thư giãn cổ vai gáy....



#3/365

Macro-breaks

Hôm qua chúng ta đã biết về **micro-break** - chỉ những khoảng nghỉ nhỏ 3 phút 5 phút nhưng tích lũy nhiều lần trong ngày cũng có ý nghĩa trong giảm tải stress và duy trì sức bền cho năng suất làm việc.

Hôm nay hãy bàn về **macro-breaks** và những khoảng nghỉ "to hơn".

Có bao giờ bạn ở trong tình trạng bí ý tưởng, hoặc không tìm ra lời giải cho một vấn đề gì đó, nghĩ hoài hồng ra. Nhưng câu trả lời lại tự nhiên "nhảy lên" một cách không ngờ tới vào những lúc không ngờ được, như đi tắm chẳng hạn.

Đó chính là "**hiện tượng Eureka**", chỉ xuất hiện trong

Trạng thái thư giãn:

Khi bạn đang tắm, não bộ chuyển sang trạng thái thư giãn (thường liên quan đến sóng alpha), giúp giảm căng thẳng và tăng khả năng sáng tạo.

Hoạt động thư giãn giúp giảm sự kiểm soát của vỏ não trước trán (prefrontal cortex), phần não liên quan đến tư duy logic và phân tích, từ đó cho phép các ý tưởng sáng tạo nổi lên từ tiềm thức.

Chế độ mặc định của não bộ (Default Mode Network - DMN):

Khi bạn không tập trung vào một nhiệm vụ cụ thể, não bộ chuyển sang DMN, một mạng lưới thần kinh liên quan đến việc mơ mộng, suy nghĩ tự do, và kết nối các ý tưởng.

DMN giúp não bộ liên kết các thông tin từ tiềm thức, dẫn đến những ý tưởng bất chợt hoặc sáng tạo.

Vì vậy,

"không làm gì cả" không phải là làm biếng đâu.

Hãy chủ động sắp xếp để mình được thư giãn hơn (lên lịch cho việc thư giãn), không chỉ giúp duy trì sức bền, mà còn tìm thấy lối ra cho những ai đang gặp bế tắc.

#4/365

Làm thế nào để hiểu về bản thân?

Bắt đầu với kỹ thuật bỏ túi nhỏ xíu mang tên **"check-in cảm xúc"**.

Thử thực hành "check-in" cảm xúc nhanh mỗi ngày theo cách sau nhé:

- Buổi sáng: Trước khi bắt đầu ngày mới, hít thở sâu vài lần và tự hỏi: "Mình đang cảm thấy gì? Lo lắng, hào hứng, hay bình thường?"
- Giữa ngày: Khi cảm thấy hơi căng thẳng hoặc mất tập trung, dừng lại một chút: "Cảm xúc nào đang nổi trội lúc này? Có điều gì khiến mình thấy vậy không?"
- Cuối ngày: Nhìn lại một ngày: "Điều gì làm mình vui? Điều gì khiến mình chưa thoải mái?"

Nhận diện luôn là bước đầu tiên trong mỗi tiến trình chữa lành.

Và check-in giúp chúng ta thực hành việc quan sát, qua đó mài sắc khả năng nhận diện tự thân.

Ngày hôm nay trời đẹp. Chúc mọi người 1 ngày nhiều niềm vui ^^

EMOTION CHECK IN



#5/365

Kỹ thuật **"3 hơi thở chú tâm"** là một cách tiện dụng để đưa bản thân về hiện tại và tích lũy sự thư giãn.

Bất cứ lúc nào thích hợp trong ngày (tốt nhất là kết hợp vào với tiếng chuông chánh niệm của **#3/365**), bạn thấy mình lơ đãng, căng thẳng, bối rối. Hãy kích hoạt kỹ thuật này.

Nhắm mắt.

1. Đọc thầm *"Hơi thở đầu tiên, đem sự chú ý về với hơi thở của mình."* Thở vào biết mình thở vào. Thở ra biết mình thở ra. Trong hơi thở này, mình quan sát hơi thở vào và ra khỏi cơ thể của mình.
2. Đọc thầm *"Hơi thở thứ hai, tôi đem sự chú ý về cơ thể của mình"*. Thở vào nhận diện toàn thân, thả ra toàn thân thả lỏng. Khi thở vào, hình dung mình quét cơ thể mình từ trên xuống, ghi nhận những cảm nhận đang có. Thở ra, tự dặn mình "thả lỏng thả lỏng" để các bắp thịt được thư giãn (đặc biệt là phần cổ vai gáy)
3. Đọc thầm *"Hơi thở thứ ba, tôi tự hỏi mình 'Điều gì là quan trọng nhất vào lúc này?'"*. Thở vào, thở ra, và đưa tâm mình trở lại với hiện tại, với điều duy nhất đang làm trong hiện tại.

3 hơi thở này, tuy ngắn, nhưng khi thực hành "quen tay", có thể là một công cụ mạnh giúp bạn quay trở lại với hiện tại, sống trong hiện tại, thay vì bị cuốn đi bởi quá khứ không còn và tương lai thì chưa tới.

Cảm ơn mọi người rất nhiều, chúc mọi người một ngày tốt lành. ^^



#6/365

Khi nổi nóng tôi nên làm gì?

✗ Giải quyết ngay và luôn

✓✿ Không làm gì cả

SBNR: Kỹ thuật xử lý cảm xúc một cách khôn ngoan

Stop - Breath - Notice - Respond

(1) Stop: đầu tiên, hãy dừng lại, những phản ứng bản năng thường không đưa chúng ta đến với lựa chọn khôn ngoan, thay vào đó là hối hận và thiệt thòi cho mình, hay tổn thương và đứt gãy mối quan hệ. Nếu chỉ có thể nhớ 1 bước, hay nhớ bước này. Khi thấy mình nổi nóng. Hãy dừng lại. Ra khỏi phòng, uống 1 ly nước mát, đi một vài bước, nhìn ra xa, tạm dừng cuộc trò chuyện hay tạm rời khỏi nơi đang nóng lên.

(2) Breath: hít thở. Hít thở sâu bằng cơ hoành (thấy bụng phồng lên xẹp xuống). Giúp kích hoạt hệ thần kinh phó giao cảm, giảm nhẹ phản ứng kích hoạt của cơ thể.

(3) Notice: Ở trạng thái bình ổn. Bắt đầu quan sát và nhận diện.

- "Tôi đang cảm thấy thế nào?" "nóng giận, mặt đỏ bừng, tay nắm chặt"
- "Điều gì làm tôi cảm thấy nóng giận?"
- "Điều này có ý nghĩa gì khác không?"
- "Khi nhìn nhận ý nghĩa khác, tôi có cảm thấy cảm xúc khác xuất hiện không?"

(4) Respond:

- "Tôi thường phản ứng như thế nào?"
- "Tôi có thể phản ứng khác đi như thế nào?"

Đến bước này, bạn đã có thể lựa chọn được phản ứng khôn ngoan hơn, hướng mục tiêu, và mang tính xây dựng hơn.

#7/365

Hội Chứng Ngày Thứ Hai – Bạn Có Đang Mắc Phải?

Ngày thứ hai đầu tuần – chỉ cần nghe tên thôi đã khiến không ít người cảm thấy ngại ngần, mệt mỏi, thậm chí sợ hãi. Đây chính là biểu hiện của hội chứng ngày thứ hai, một trạng thái tâm lý khá phổ biến ở những người thường xuyên bị stress hoặc cảm thấy áp lực từ công việc, học tập.

Hội chứng này là gì?

Hội chứng ngày thứ hai xảy ra khi bạn cảm thấy thiếu năng lượng, không muốn bắt đầu tuần làm việc mới, kèm theo cảm giác lo âu, chán nản. Những biểu hiện thường gặp bao gồm:

- Khó rời khỏi giường vào sáng thứ hai.
- Cảm giác nặng nề, không muốn đối mặt với các nhiệm vụ.
- Tâm trạng uể oải, thiếu động lực.

Ví dụ thực tế:

Bạn thức muộn vào tối chủ nhật để cố tận hưởng chút thời gian cuối tuần. Sáng thứ hai, chuông báo thức vang lên, nhưng bạn chỉ muốn tắt nó đi và nằm thêm. Thậm chí, ý nghĩ phải đến nơi làm việc khiến bạn cảm thấy căng thẳng.

Làm sao để khắc phục?

- **Chuẩn bị tâm lý từ tối chủ nhật:** Thay vì làm việc hoặc giải trí quá sức, hãy dành thời gian thư giãn nhẹ nhàng để cơ thể và tâm trí sẵn sàng cho tuần mới.
- **Tạo thói quen tích cực vào sáng thứ hai:** Nghe nhạc yêu thích, tập thể dục nhẹ nhàng, hoặc thưởng thức một bữa sáng ngon miệng.
- **Lập kế hoạch hợp lý:** Chia nhỏ các nhiệm vụ lớn để cảm thấy dễ dàng hơn khi bắt đầu.
- **Thực hành mindfulness:** Dành vài phút thiền hoặc hít thở sâu để giảm căng thẳng.
- **"Có gì đó để trông chờ":** Lên kế hoạch/dự định làm điều gì đó thú vị vào cuối ngày thứ hai, để dù có thế nào, vẫn có cái để chờ đợi đến cuối ngày ^^

Hãy nhớ rằng, ngày thứ hai không phải là “kẻ thù.” Bạn hoàn toàn có thể biến nó thành một khởi đầu đầy năng lượng nếu biết cách chăm sóc bản thân! 💪✨

#8/365

Tip nhỏ để khiến buổi học/buổi làm việc hiệu quả hơn

Đơn giản là viết xuống 1 tờ giấy ngay trước mặt việc bạn cần làm.

Làm xong thì gạch bỏ.

Tờ giấy ngay trước mắt như cái neo kéo ta lại khi ta xao nhãng.

Cảm giác **"hoàn thành"** giúp chúng ta thấy nhẹ nhõm.

Cảm giác **"yes, I did it"** nho nhỏ tích lũy trong ngày giúp chúng ta cảm thấy ngày của mình ý nghĩa hơn.

Chúc mọi người ngày làm việc vui nghen.



#9/365

Làm sao để không mang việc về nhà?

Công việc mang về nhà thường không phải là trong laptop hay ở tập hồ sơ, mà là nén chặt trong đầu, lờn vờn trong tâm trí.

Bao nhiêu lần chúng ta chơi với con, nấu ăn, tập thể thao, nói chuyện với người thương của mình, mà trong đầu vẫn quần quanh suy nghĩ về công việc?

Hãy thử một tip nhỏ sau đây: Trước khi ra về hãy lấy một mảnh giấy nhỏ, viết ra những việc còn cần phải làm

- Nhớ là viết xuống trên một tờ giấy thì sẽ hiệu quả hơn chỉ nghĩ tới nó
- Vì não bạn sẽ học được cách yên tâm khi có nơi lưu trữ lại, không sợ bị quên mất việc cần làm.
- Não cũng cần một ranh giới vật lý, nên việc viết ra giấy và để lại trên bàn, đóng cánh cửa phòng làm việc lại, là quan trọng.

Chúc bạn một buổi tối vui ngen, sau một ngày làm việc vất vả rồi.



#10/365

Góc nhìn khác, cảm xúc khác.
Cảm xúc khác, hành động khác.

Bạn bước vào thang máy. Chợt thấy đau điếng ở ngón chân. Người đàn ông cao lớn vừa bước vào đã dẫm lên chân bạn.

"Trời m, sao vô ý vô tứ như vậy" - bạn nghĩ.

Mắt nhắm nghiền, Má nóng bừng bừng, tay nắm chặt - Bạn tức giận điên tiết

Nhất định phải chửi cho ra lẽ, k xin lỗi đàng hoàng sẽ la ùm lên cho mà xấu mặt - bạn định hành động như thế trong đầu.

Lúc ngược lên nhìn kỹ mặt ng đàn ông đó, bạn thấy a ấy đeo kính râm, ảnh là người khiếm thị.

Bạn không muốn chửi nữa, vì chửi lúc này người xấu tính và không biết điều chính là bạn.

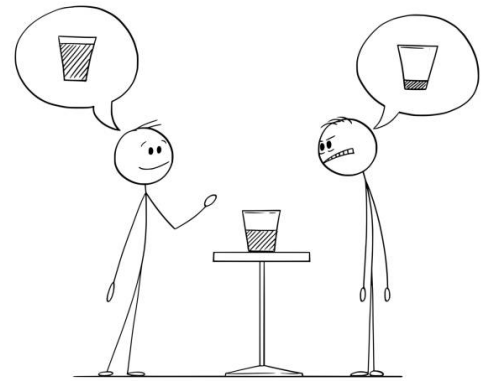
Bạn không tức giận nữa, thay vào đó là sự cảm thông.

Bạn hiểu được sự vô ý của anh ấy, và thông cảm vì anh phải chịu những khiếm khuyết, thiệt thòi.

Bạn nhận ra điều gì từ câu chuyện này hen?

^^

Chúc bạn 1 buổi tối nhiều niềm vui.



#11/365

Thực hành **4 dạng câu hỏi** này có thể giúp bạn thành người điềm tĩnh và sâu sắc hơn về cảm xúc

- *"Điều gì đang diễn ra?"* - mô tả vấn đề bằng 5 W 1 H (When, What, Who, Why, Where và How). Khi bạn mô tả được vấn đề, tức là bạn đang lùi ra một bước, tách bản thân mình ra khỏi dòng cảm xúc - suy nghĩ - thôi thúc phản hồi ngay lập tức, tạo điều kiện cho các bước sau.
- *"Điều này có ý nghĩa gì?"* - khi lựa chọn ý nghĩa này, *"Cảm xúc của mình như thế nào?"*
- *"Điều này có ý nghĩa gì khác không?"* - khi lựa chọn ý nghĩa này, *"Cảm xúc của mình khác đi như thế nào?"*.
- *"Mình thường phản ứng như thế nào?"*, và, *"Mình có thể phản ứng khác đi như thế nào?"*

Hãy tìm đọc lại **#6/365** để xem chúng ta có thể kết hợp 2 công cụ mini này như thế nào nhé.

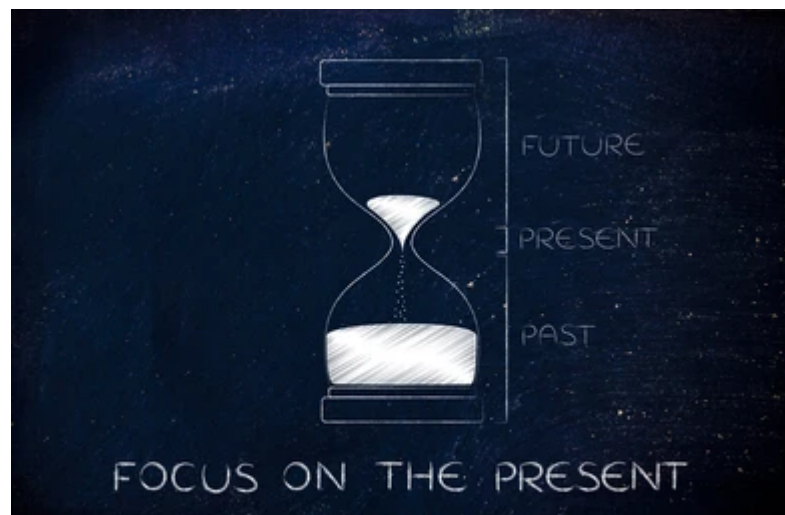
#12/365

Hãy thật sự hiện diện với một ai đó, kể cả chính mình

Với bản thân mình, và với cả những người thân yêu, không món quà nào thay thế được sự hiện diện hoàn toàn trong từng giây từng phút.

Tôi từng sai lầm và hối tiếc khi cố làm nốt cái này cái kia trong khi đang chăm con, hay loay hoay thứ gì đó trên máy tính khi đang trò chuyện với người thân của mình. Đi xa, bạn sẽ hiểu giá trị của những phút được ở gần.

Dừng lại một chút, thở một hơi, bạn đang ở cạnh ai lúc này?



#13/365

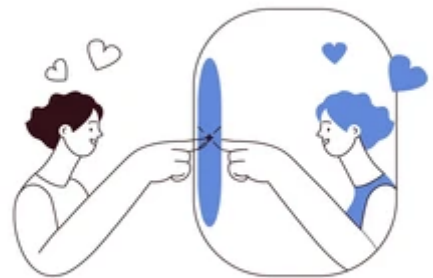
Bạn có đang mãi miết trải nghiệm hết điều này tới điều khác để rồi vẫn thấy trống rỗng, hoang mang, ngày càng nhạt nhẽo, ngày hôm qua trôi đi mà dường như chẳng nhớ nổi mình đã làm gì?

Chúng ta không học được gì từ trải nghiệm, chúng ta học từ việc nhìn nhận lại trải nghiệm đó.

Vì vậy, hãy thiết lập cho mình một thói quen nhỏ mà lại rất hiệu quả để phát triển (và hiểu về) bản thân mình hơn: [dành ra khung thời gian cố định, định kỳ để nhìn nhận lại bản thân mình](#).

Vd: 5 phút mỗi cuối ngày, 1 tiếng mỗi cuối tuần.

Hôm nay là chủ nhật đó, hãy thử liền nhen ^^



#14/365

“Thở vào tâm tĩnh lặng

Thở ra miệng mỉm cười

An trú trong hiện tại

Giờ phút đẹp tuyệt vời”

Mỗi khi chuông chánh niệm ngân lên (bạn có thể xem lại [#3/365](#) là hướng dẫn về chuông chánh niệm),

Bạn hãy thử thực tập bài này: *ngửa mặt lên, khẽ nhắm mắt, nhắm đọc bài thi kệ này hòa nhịp với hơi thở vào thật sâu - thở ra thật chậm.*

Thực hiện điều này nhiều lần trong ngày có ý nghĩa tích lũy phản ứng thư giãn để cân bằng lại với hệ thống phản ứng căng thẳng vốn dĩ đã hoạt động rất nhiều khi chúng ta phải đối mặt xử lý mọi vấn đề trong cuộc sống.

Sự cân bằng này giúp thay đổi hàng loạt các cơ chế sinh lý để hồi phục về cả thể chất và tinh thần.

Đó chính là ý nghĩa của **“hơi thở trị liệu”** trong Y học thân tâm (Body-Mind medicine).

Chúc bạn nhiều an nhiên cho một tuần mới phía trước.



#15/365

"Thức dậy miệng mỉm cười"

"Thức dậy miệng mỉm cười"

Hai-bốn-giờ tinh khôi

Xin nguyện sống trọn vẹn

Mắt thương nhìn cuộc đời"

Hôm nay BS Nghĩa xin gửi đến mọi người một bài thi kệ nữa của Sư Ông Làng Mai.

Ai trong chúng ta thường bắt đầu một ngày bằng việc vợ lấy cái điện thoại rồi xem mãi miết?

Thay vì ngay lập tức kết nối với thế giới bên ngoài.

Hãy khoan đã, dừng lại một chút.

Sẽ ra sao nếu việc đầu tiên mình làm trong ngày là dừng lại, hít thở, và kết nối với bên trong.

Thi kệ là một cách thực hành cổ của thiền môn Phật Giáo, nhưng đơn giản đến mức ai cũng có thể thực hành.

Chỉ cần là khi mình hít vào, mình đọc lời kệ. Khi mình thở ra, mình đọc lời kệ.

Lâu dần thành cái neo, để đưa mình về với giây phút hiện tại.

Lâu dần gieo những hạt mầm, để những điều tốt đẹp nảy nở bên trong.

Đơm hoa, kết quả, một sớm bất ngờ.

Sáng mai, hay sau giấc ngủ trưa nay, bạn hãy thử liền nhen.

#16/365

"Hai-bốn-giờ tỉnh khô

Xin nguyện sống trọn vẹn"

Ai cũng chỉ có 24g mỗi ngày, vì sao có người "làm được nhiều thứ", có người lại không?

Có người thấy cuộc đời mình có ý nghĩa, có người thì thấy vô nghĩa?

Bạn không chắc được mình có sống lâu hơn được không.

Nhưng bạn chắc chắn có thể *sống sâu hơn*, trọn vẹn hơn.

Bằng cách cho phép bản thân mình *được tiếp xúc với* từng phút giây được sống.

Hãy thực hành ngay bây giờ luôn he: Trưa nay ăn gì, hãy đem sự chú ý vào xem mình đang ăn gì, cảm nhận món ăn bằng tất cả giác quan của mình - *nhìn nghe ngửi sờ chạm và nếm* - thay vì để thứ mình ăn trôi tuột đi vào dạ dày cho vội cho nhanh để lo việc khác.

Nếu bạn không sống ngay lúc mình nuôi dưỡng cơ thể mình, thì còn lúc nào để sống hen?

Nếu bạn được sống ngay lúc mình tiếp nhận dưỡng chất cho cơ thể, đó cũng là khi ta nâng đỡ và nuôi nấng tâm hồn mình.

Đó là lý do mà ***mindfulness-based therapy - các thực hành chánh niệm lại có tính trị liệu về tâm lý.*** Thông qua các thực hành này, một phần cơ thể chúng ta kích hoạt phản ứng thư giãn tích lũy (xem lại các post trước), một phần ta đang sống nhiều hơn, sâu hơn, và trọn vẹn hơn từng phút giây còn được sống.

Chúc bạn ngon miệng, và cũng thanh thản tâm hồn ^^

"Mắt thương nhìn cuộc đời"

Từ bi là một khái niệm được nhắc đến nhiều trong truyền thống Phật Giáo.

Từ là vui khi thấy người vui và mong muốn làm gì đó để đem đến thêm niềm vui cho người.

Bi là đau khổ khi thấy người đau khổ và mong muốn làm gì đó để giảm bớt đau khổ cho người.

Trong tâm lý học hiện đại, khái niệm **lòng trắc ẩn (compassion)** phát sinh từ chữ "bi" trong truyền thống xưa cổ. Lòng trắc ẩn là việc chúng ta có thể đồng cảm (cảm nhận được) nỗi khổ của người khác và khởi lên mong muốn làm gì đó để giúp đỡ (cho họ bớt khổ).

Lòng trắc ẩn là chủ đề của rất nhiều nghiên cứu có kết quả thú vị.

- **Tác động tích cực lên sức khỏe tinh thần:** giảm căng thẳng và lo âu, tăng cường cảm giác hạnh phúc, giảm nguy cơ trầm cảm, cải thiện khả năng đối mặt với khó khăn
- **Tác động tích cực lên sức khỏe thể chất:** tăng cường hệ miễn dịch, cải thiện sức khỏe tim mạch, giảm đau mãn tính
- **Tăng cường các mối quan hệ xã hội:** xây dựng kết nối xã hội, giảm xung đột

Hôm nay, bạn sẽ sẵn lòng giúp đỡ một ai đó một việc gì đó chứ?

Tác động tích cực lên sức khỏe tinh thần

- **Giảm căng thẳng và lo âu:** Lòng trắc ẩn giúp giảm mức cortisol (hormone căng thẳng) trong cơ thể, từ đó làm giảm lo âu và cảm giác căng thẳng.
- **Tăng cường cảm giác hạnh phúc:** Những người thực hành lòng trắc ẩn thường có mức độ hạnh phúc cao hơn, nhờ việc tập trung vào sự kết nối và ý nghĩa trong cuộc sống.

- **Giảm nguy cơ trầm cảm:** Hành động thể hiện lòng trắc ẩn, chẳng hạn như giúp đỡ người khác, kích hoạt các vùng não liên quan đến phần thưởng và cảm xúc tích cực, từ đó giảm nguy cơ trầm cảm.
- **Cải thiện khả năng đối mặt với khó khăn:** Lòng trắc ẩn giúp xây dựng khả năng phục hồi tâm lý (resilience), giúp con người vượt qua nghịch cảnh một cách vững vàng hơn.

Tác động tích cực lên sức khỏe thể chất

- **Tăng cường hệ miễn dịch:** Các nghiên cứu cho thấy lòng trắc ẩn có thể làm giảm viêm nhiễm trong cơ thể và tăng cường hệ miễn dịch, nhờ vào việc giảm căng thẳng mãn tính.
- **Cải thiện sức khỏe tim mạch:** Thể hiện lòng trắc ẩn làm giảm huyết áp và nhịp tim, giúp cải thiện sức khỏe tim mạch.
- **Giảm đau mãn tính:** Một số nghiên cứu chỉ ra rằng lòng trắc ẩn có thể giúp giảm cảm giác đau, nhờ việc giảm căng thẳng và tăng cường cảm giác tích cực.

Tăng cường các mối quan hệ xã hội

- **Xây dựng kết nối xã hội:** Lòng trắc ẩn giúp tăng sự đồng cảm và gắn kết với người khác, từ đó cải thiện mối quan hệ cá nhân và xã hội.
- **Giảm xung đột:** Những người thực hành lòng trắc ẩn thường dễ dàng tha thứ và ít gây ra xung đột trong các mối quan hệ.

Tăng cường nhận thức và sự tự chấp nhận

- **Cải thiện lòng tự trọng:** Thực hành lòng trắc ẩn với chính mình (self-compassion) giúp giảm phán xét bản thân và tăng cường lòng tự trọng.
- **Giảm cảm giác tội lỗi và xấu hổ:** Lòng trắc ẩn giúp con người chấp nhận những sai lầm của mình và học hỏi từ chúng thay vì bị mắc kẹt trong cảm giác xấu hổ.

Cơ chế sinh học và tâm lý

- **Kích hoạt hệ thống thần kinh phó giao cảm:** Lòng trắc ẩn làm tăng hoạt động của hệ thống thần kinh phó giao cảm, giúp cơ thể thư giãn và hồi phục.
- **Giải phóng hormone oxytocin:** Hành động trắc ẩn kích thích việc giải phóng oxytocin – hormone liên quan đến cảm giác yêu thương, tin tưởng và kết nối xã hội.

#18/365

Trải nghiệm **7 ngày rèn luyện lòng trắc ẩn**. Mình cùng thử với nhau nghen, những bài tập nho nhỏ hằng ngày. Vì hành trình khám phá tâm lý luôn là một hành trình trải nghiệm, không có đúng sai, chỉ có làm giàu hơn, sâu hơn vốn sống của mình.

Bạn có thể xem rất nhiều video dạy đi xe đạp, nhưng bạn không thể đi được cho đến khi thực sự ngồi trên xe và điều khiển nó. Kỹ năng tâm lý cũng vậy. Nên, mình bắt đầu LÀM nghen, thực sự làm thì mới có trải nghiệm. Và nhìn nhận lại trải nghiệm, thì giúp mình trưởng thành hơn.

Ngày 1: Tập trung vào chính mình - Lòng trắc ẩn với bản thân

Bài tập: Viết một lá thư cho chính mình.

Hãy nghĩ về một khó khăn hoặc lỗi lầm mà bạn đã trải qua gần đây.

Viết một lá thư từ góc nhìn của một người bạn thân yêu thương bạn vô điều kiện, với lời động viên, an ủi và hỗ trợ.

Đọc lại lá thư và cảm nhận sự an ủi.

Lời nhắc: *"Hôm nay, tôi sẽ đối xử với bản thân mình như cách tôi đối xử với một người bạn thân."*



#19/365

Ngày thứ 2/7 thực tập lòng trắc ẩn- "*Quan sát lòng trắc ẩn xung quanh*"

Bài tập: Nhận diện lòng trắc ẩn trong cuộc sống.

Trong ngày, quan sát những hành động tử tế xung quanh bạn (ai đó giúp đỡ người khác, một nụ cười thân thiện, một lời cảm ơn chân thành).

Ghi lại ít nhất 3 hành động mà bạn nhận thấy.

Lời nhắc: "*Lòng trắc ẩn luôn hiện diện xung quanh, tôi chỉ cần mở lòng để nhìn thấy nó.*"



#20/365

Hôm nay là chủ nhật rồi, cảm ơn mọi người vì những nỗ lực của tuần qua, dù trong bất cứ việc gì đi nữa. Hãy dành ra một chút thời gian để nhìn nhận lại những gì đã trải qua (reflect), như một thói quen đã nhắc đến ở [#14/365](#).

Và mình đến với hành động thực hành nho nhỏ của hôm nay nhen.

Ngày 3/7 trong chuỗi thực hành lòng trắc ẩn: *"Thực hành lòng trắc ẩn với người khác"*

Bài tập: Làm một hành động tử tế.

Chọn một hành động nhỏ nhưng ý nghĩa, như giúp đỡ đồng nghiệp, gọi điện hỏi thăm người thân, hoặc mỉm cười với người lạ.

Nếu có thể, hãy làm điều này mà không mong đợi sự đền đáp.

Lời nhắc: *"Một hành động nhỏ có thể tạo nên sự khác biệt lớn."*



#21/365

Ngày 4/7: Thực hành lòng biết ơn

Biết ơn không có nghĩa là mang nợ ai đó, mà đơn giản là cảm giác trân trọng những gì mình đang có, cảm thấy may mắn khi mình đang có được.

Có phải trong những ngày buồn thiết buồn, bạn chỉ nhớ tới nghĩ tới toàn những chuyện tệ chuyện xấu và thấy cuộc đời sao đối xử với mình quá bất công. Vì não bộ con người sẽ quên đi gần như 80% những điều tốt đẹp từng xảy ra trong cuộc sống, nên chúng ta cần một nơi để ghi lại những điều nho nhỏ dễ thương đã xảy ra trong cuộc đời mình. Để khi cần, thì đọc lại, những thứ bé nhỏ hôm nay có thể là chiếc phao cứu vớt cho tâm trạng của bạn vào một ngày nào đó.

Bài tập: Viết nhật ký biết ơn.

Ghi lại 3 điều bạn cảm thấy biết ơn hôm nay (có thể là một người, một trải nghiệm, hoặc điều gì đó bạn nhận được).

Đọc lại và cảm nhận sự ấm áp từ những điều tốt đẹp này.

Lời nhắc: *"Biết ơn là cách để nuôi dưỡng lòng trắc ẩn."*



#22/365

Ngày 5/7: Thiền về lòng trắc ẩn

Lòng trắc ẩn, cũng giống như những điều tốt đẹp trong lòng mình, đều phát triển từ một hạt giống. Bài thực tập hôm nay, khi bạn thực hành hằng ngày, sẽ giúp chúng ta gieo hạt giống trắc ẩn và nuôi mầm non này lớn dần lên trong tâm trí. Đến một ngày, hạnh phúc nở hoa.

Bài tập: Thực hành thiền Metta (Loving-Kindness Meditation).

Ngồi thoải mái, hít thở sâu và lặp lại câu này trong tâm trí:

"Cầu mong tôi được hạnh phúc. Cầu mong tôi được bình an. Cầu mong tôi được khỏe mạnh."

Sau đó, gửi lời chúc này đến người khác (gia đình, bạn bè, thậm chí là người bạn không thích):

"Cầu mong bạn được hạnh phúc. Cầu mong bạn được bình an. Cầu mong bạn được khỏe mạnh."

Lời nhắc: *"Lòng trắc ẩn bắt đầu từ chính mình và lan tỏa đến mọi người."*

Hãy thực hành ngay trưa nay và tối nay nhé. ^^

Gửi bạn thật nhiều tình cảm thân yêu.

Cầu mong bạn hạnh phúc, cầu mong bạn bình an, cầu mong bạn khỏe mạnh.

#23/365

Ngày 6/7: Thấu hiểu nỗi đau của người khác

"Cả tuần rồi gia đình không có được một bữa ngồi ăn chung với nhau cho đàng hoàng" - chia sẻ của anh T - một thương nhân người Việt định cư cùng gia đình ở Israel. Lúc nào cũng thấp thỏm tên lửa hay máy bay không người lái có thể phát nổ gần nhà mình, hay ngay chỗ mình, bất cứ lúc nào. Nghe tiếng còi báo động là phải bỏ cả bát đĩa tìm chỗ nấp.

Những may mắn trong đời, khi diễn tiến ổn định và lâu dài, thường khiến chúng ta quên lãng mất. Ngay cả một điều giản đơn với mình, cũng có thể là niềm ao ước của nhiều người đang không có được.

Bài tập: Tưởng tượng và đồng cảm.

Nghĩ về một người đang gặp khó khăn (người quen hoặc thậm chí là ai đó bạn chỉ biết qua tin tức).

Tự hỏi: *"Họ đang cảm thấy thế nào? Điều gì có thể giúp họ cảm thấy được an ủi?"*

Nếu có thể, hãy gửi một lời động viên hoặc giúp đỡ họ.

Lời nhắc: *"Ai cũng đang chiến đấu với những khó khăn mà tôi có thể không nhìn thấy."*



#24/365

Dừng đèn đỏ ở ngã tư, người phụ nữ trẻ chống chân không vững nên chiếc xe máy của 2 mẹ con ngã xuống đất. Cậu bé lớp 1 lồm cồm bò dậy, mếu máo khóc, đòi mẹ: "Miếng chả của con đâu rồi" và chìa bàn tay nhỏ xíu cầm hộp xôi đang ăn dở ra. Người mẹ bình tĩnh dựng xe lên, "Minh mới vừa té xe, con hổng hỏi mẹ có sao hông, mà con đòi miếng chả". Có gì đó nảy nở trong lòng đứa nhỏ. Từ đó nó mới học được cách quan tâm, hỏi thăm người thân của nó.

Đó là tôi, từ cái hồi còn nhỏ xíu được mẹ chở đi học.

Có một vài bạn nhỏ sẽ tự nhiên học được sự quan tâm chăm sóc người khác từ việc quan sát những người lớn quanh mình. Sẽ không thừa, nếu chúng ta dạy các em những điều này thông qua những tình huống thực tế hay những câu chuyện.

Hãy để lòng trắc ẩn lan tỏa như hương thơm diệu kỳ của cuộc sống làm người.

Ngày 7/7: Lan tỏa lòng trắc ẩn

Bài tập: Chia sẻ bài học

Dành thời gian trò chuyện với ai đó (bạn bè, đồng nghiệp, gia đình) về những gì bạn đã thực hành trong tuần.

Khuyến khích họ thực hành lòng trắc ẩn và cùng nhau chia sẻ trải nghiệm.

Lời nhắc: *"Lòng trắc ẩn là món quà, và tôi có thể lan tỏa nó đến mọi người."*

Cảm ơn mọi người đã hoàn thành một tuần thực tập lòng trắc ẩn cùng nhau. Hãy xem lại các ngày trước, và thực hành các bài tập này thường xuyên trong cuộc sống của mình nhen. Một thói quen chỉ được hình thành khi được lặp đi lặp lại. Một thói quen tử tế làm nên một con người dễ thương. Ai cũng dễ thương, thì cuộc sống này đáng yêu quý biết chừng nào.

#25/365

Hôm nay

Bạn có bị đau răng không?

Câu hỏi gì kỳ cục quá phải hông, tự dưng BS hỏi vậy. Hì hì



Ai trong chúng ta cũng có lúc bị đau răng rồi. Mặt mày thì nhăn nhó, ăn uống thì khó khăn, cắn cái gì cũng phải gồng cả vai cả gáy lên. Lúc đấy, mình ước gì nhỉ?

"Ước gì tôi hết đau răng, nếu vậy thì tôi hạnh phúc lắm!" "Tôi sẽ vui lắm, làm này làm kia với rất nhiều niềm vui."

Vậy mà khi hết đau răng, thì chúng mình thì thế nào nhỉ?

Lại loay hoay, lo lắng, chạy đuổi theo bắt lấy những niềm lo, lại ước những thứ khác mình chưa có được

Mà quên mất, mình đang có được điều mình từng mơ ước.

Vậy đó, bạn thấy gì qua câu chuyện đau răng he?

Có phải là, **sự chú tâm vào giây phút hiện tại** giúp mình phát hiện ra những điều hạnh phúc nho nhỏ. Chánh niệm có khả năng biến những trải nghiệm trung tính thành những trải nghiệm hạnh phúc.

Ngày mai, mình sẽ thử tiến thêm 1 bước, tìm hiểu cách chánh niệm có thể biến những trải nghiệm khổ đau thành trung tính hen.

Còn hôm nay thì...tập trung vào hiện tại nhé.

"Bạn có đang đau răng không?"

#26/365

Ai trong chúng ta cũng từng có sai lầm :(

Bạn phạm một lỗi lầm, là một nỗi khổ. Bạn dần vật bản thân, **là nỗi khổ nhân đôi**.

Chuyện kể rằng ngày xưa có một chiến binh dũng mãnh, sau một trận chiến ác liệt, anh bị một mũi tên của bên kia găm trúng cánh tay. Anh ấy vốn là một trong những chiến binh cường tráng nhất của bộ lạc, nhưng nay với cánh tay thuận đã bị thương, anh không thể nhấc nổi một thanh kiếm hay gánh được một học gạo. Anh ấy không cho người khác chữa, mà cứ giữ rịt lấy mũi tên ấy mà xoay mà găm vào mình để tự trách mình vì đã để bản thân bị bắn trúng.

Nhiều người lo sợ rằng, chấp nhận tình huống đã xảy ra, hay tha thứ cho bản thân vì đã sai lầm thì chẳng khác gì dễ dãi với bản thân, sẽ khiến mình đứng yên, thụt lùi, không thể phát triển.

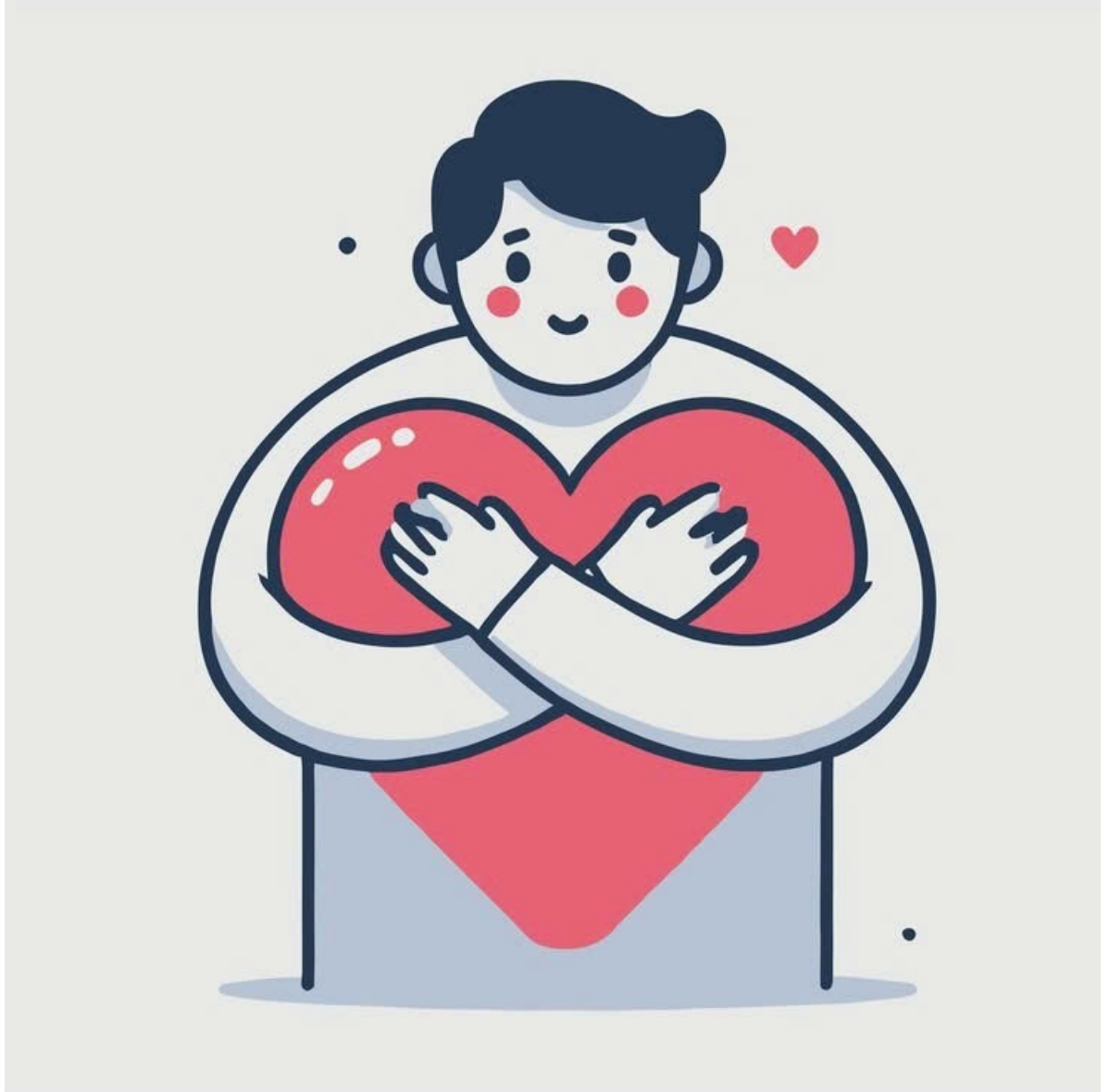
Những nghiên cứu tâm lý học chỉ ra rằng *sự tự chỉ trích làm thu hẹp động lực, tăng mức căng thẳng độc hại cho hệ thần kinh, dễ suy sụp vào trầm cảm, lo âu, từ đó cũng tước đi cơ hội đứng lên và làm lại từ một sai lầm.*

Chấp nhận một tình huống đã xảy ra. Không có nghĩa là thụ động cho phép nó tiếp diễn. Mà là đang để dành năng lượng cho cái nhìn khách quan, rút kinh nghiệm, và chủ động thay đổi trong tương lai.

Chấp nhận bản thân mình ở hiện tại, không có nghĩa là ngừng tiến bộ. Mà là dành năng lượng cho sự ghi nhận những nỗ lực nhất định đã bỏ ra, nhìn nhận lại để không ngoan hơn, và làm khác đi vào lần sắp tới.

Sự chấp nhận, bao dung, và trắc ẩn với bản thân, cho ta combo **[sức mạnh]+[sự an yên] để tiến về phía trước.**

Chúc bạn tiến bước vững vàng và nhẹ nhàng ghen. ^^



#27/365

Ai cũng vác một chú khỉ trên vai.

Cuộc sống vẫn tiếp diễn. Trước sau gì, thì cũng phải tiến về phía trước. Dù muốn dù không, bạn cũng phải đi cùng với nó.

Câu hỏi trắc nghiệm:

Bạn sẽ dễ đi hơn, vừa đi vừa ngắm cảnh, "enjoy cái moment" trên đường, vừa nhìn rõ đường đi, vừa mau tới hơn, nhiều kỷ niệm hơn...nếu đi với chú khỉ nào sau đây?

A. Một con khỉ cáu kỉnh khó chịu, hung dữ, nắm đầu, bứt tóc, tấn công bạn dù bạn đang phải mang vác nặng, và hay cả khi đang phải cố sức leo đồi dốc.

B. Một con khỉ hiền lành thân thiện dễ thương, kêu khếch khếch động viên, thỉnh thoảng còn mang vác phụ mấy thứ.

Trong các phép thiền cổ xưa, tâm trí của chúng ta được ví như con khỉ. Nó không ở yên, mà liên tục chuyển cảnh. Hành trình chúng ta đi trên đời, dễ dàng hay khó khăn ở bên trong, bị ảnh hưởng bởi tính nết của chú khỉ này.

Bạn đang train con khỉ của mình thế nào rồi he?

Bạn đồng hành của bạn là Khỉ-chỉ-trích, hay Khỉ-bao-dung nhỉ?



#28/365

Kỹ thuật "**thả neo**" để tập trung trở lại việc đang làm trong tích tắc.

Có lúc nào bạn thấy mình sắp "chết chìm chết ngột" trong hàng đống công việc và suy nghĩ tới cùng lúc, quá tải và không biết bắt đầu từ đâu. Sơ hở là sẽ bị dòng suy nghĩ dồn dập cuốn đi như cơn lũ.



Những lúc như thế, kỹ thuật "**thả neo**" có thể có ích, mà lại rất đơn giản.

- Nhận ra mình đang bị cuốn đi
- **Kích hoạt "thả neo":** ngồi thẳng lưng - 2 bàn chân chạm đất.
 - (1) Đưa sự chú ý vào 2 bàn chân, cảm nhận sự tiếp xúc của chân và mặt đất;
 - (2) Đưa sự chú ý vào bàn tọa - cảm nhận sự tiếp xúc của bàn ngồi và bề mặt mình đang ngồi;
 - (3) Đưa sự chú ý vào 2 bàn tay, ấn các đầu ngón tay vào nhau và cảm nhận áp lực và cảm giác sờ chạm;
 - (4) Đan hai bàn tay vào nhau, vận đẩy 2 lòng bàn tay ra ngoài, căng duỗi vai, cánh tay, và bàn tay (nghĩa là đẩy lòng bàn tay ra xa khỏi cơ thể, có thể hướng ngang hoặc hướng thẳng lên trời).
 - (5) hít vào, thở ra, trở lại đây, vào lúc này.
- Lặp lại bước 1, nếu thấy chưa "neo" vững lắm.

Sau khi đã "thả được cái neo" vào cơ thể của mình, hãy hướng sự tập trung của mình vào điều bạn đang cần làm.

Hãy thử nhen, chúng ta chỉ học được khi thực sự trải nghiệm thực hành. Hy vọng bạn thấy hữu ích ^^

#29/365

Làm gì khi có "quá nhiều thứ bủa vây"?

Hãy **viết xuống** thay vì giữ trong đầu

- Trải ra tờ giấy, nhìn rõ hơn, đong đếm được, có giới hạn.
- Đừng viết theo dòng theo thứ tự, cứ trải lên giấy bất cứ chỗ nào bạn thấy trống.

Mã hóa bằng code màu:

- Khoanh đỏ cho những việc **quan trọng và khẩn cấp**
- Khoanh xanh cho những việc **quan trọng nhưng CHƯA khẩn cấp**
- Không khoanh những cái không quan trọng (không hữu ích trong việc giúp bạn thực hiện mục tiêu của mình)

Bắt tay vào cái màu đỏ trước, nhớ đừng quên làm vài cái màu xanh trong ngày. Vì để qua mai hay mốt, nó cũng chuyển thành màu đỏ. Mà quá nhiều ĐỎ có thể làm bạn cảm thấy cuộc sống mình luôn gấp gáp, không chill được.

Màu đỏ là màu giải quyết ngay. Màu xanh là Chuẩn bị.

Bí quyết giảm stress là: tăng xanh, giảm đỏ :o bạn có thể thử tỉ lệ 20-80 hoặc 30-70 (20 hoặc 30% thời gian trong ngày dành cho những việc màu xanh) hoặc điều chỉnh theo ý mình, tùy từng thời điểm.

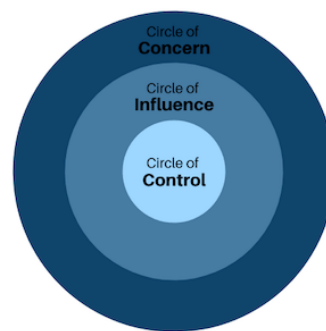
Chúc bạn chinh phục mục tiêu của mình một cách hiệu quả mà vẫn chill chill ^^

#30/365

Giảm tải Stress bằng cách sử dụng "**Vòng tròn kiểm soát**"

Tất cả mọi thứ trên đời đều có thể được chia vào 3 vị trí:

- Kiểm soát hoàn toàn
- Kiểm soát một phần
- Không thể kiểm soát



© Stephen Covey, 1990

Sự nhầm lẫn giữa 3 vị trí này làm cho bạn mất năng lượng và thời gian vào những thứ không cần thiết. Ví dụ: *khó chịu và cảm râm về việc trời mưa khi bạn đi làm về, hay đường kẹt xe, hay người thân yêu không sống như cách mình muốn*. Vì vậy mà stress thì cứ tăng mà cảm giác bất lực ngày càng nhiều.

Phân định được thứ gì nằm trong vòng tròn kiểm soát của mình: lựa chọn cách suy nghĩ, góc nhìn, quản lý cảm xúc, đưa ra quyết định hành động, học tập và phát triển bản thân - là điều cốt yếu giúp bạn đầu tư năng lượng và thời gian vào đúng chỗ, từ đó ngày càng mở rộng vòng tròn kiểm soát của bạn, ngày càng tăng cảm giác làm chủ cuộc đời mình.

Cảm giác làm chủ cuộc đời càng nhiều, bạn càng thấy cuộc sống có ý nghĩa, hạnh phúc, và chủ động hơn.

Ngày hôm nay của bạn thế nào rồi? Có những điều gì đang nằm trong vòng tròn kiểm soát, và những điều gì thì nằm ngoài hen?

Ngày mai, chúng ta sẽ tìm hiểu cách để ứng phó với những việc nằm ở "giữa giữa" - những việc bạn có thể kiểm soát một phần hen.

Chúc bạn một ngày vui và đầu tư năng lượng tâm trí của mình một cách hiệu quả. ^^

#31/365

Cách Ứng Xử Với Những Điều Ta Chỉ Kiểm Soát Một Phần

Cuộc sống đầy rẫy những việc nằm ngoài tầm kiểm soát hoàn toàn của chúng ta. Thay vì căng thẳng vì những điều không thể thay đổi, **triết lý khắc kỷ** khuyên chúng ta nên tập trung vào việc **nội hóa mục tiêu** – tức là *đặt trọng tâm vào những gì mình có thể làm tốt nhất, thay vì kết quả cuối cùng.*

Ví dụ, khi bạn chuẩn bị một bài thuyết trình quan trọng, bạn không thể kiểm soát hoàn toàn phản ứng của khán giả. Nhưng bạn có thể kiểm soát việc chuẩn bị kỹ lưỡng, luyện tập và truyền tải thông điệp rõ ràng. Thành công không nằm ở việc mọi người vỗ tay, mà ở việc bạn đã làm hết sức mình.

Hoặc trong một mối quan hệ, bạn không thể ép người khác yêu quý mình. Điều bạn có thể làm là chân thành, tử tế và cởi mở. Nếu người khác không đáp lại, đó không phải là thất bại của bạn.

Hãy nhớ rằng, thay vì lo lắng về những điều không chắc chắn, hãy tập trung vào hành động của bản thân. Đó mới là sức mạnh thực sự!



#32/365

Cuối ngày rồi, cũng là ngày cuối của tuần làm việc.

Hãy cùng thả lỏng bản thân ra với một chút giai điệu thiền ca.

“Thở vào

Thở ra

Là hoa

Tươi mát”

Hướng dẫn sử dụng:

1. Cắm tai nghe, nhắm mắt, ngửa mặt, mỉm cười, thở vào, thở ra thật nhẹ
2. Nghe, thở, và hình dung
3. Ghi nhận những cảm nhận của mình.

[Bài hát: Quay Về Nương Tựa](#)



#33/365

Kỹ Thuật "**Grounding**" 5-4-3-2-1 Khi Lo Lắng ập đến

"Đừng tìm về quá khứ"

Đừng tưởng tới tương lai

Quá khứ thì không còn

Tương lai thì chưa tới"

Hôm nay chúng ta cùng thử một kỹ thuật rất đơn giản nhưng lại hiệu quả để giúp tâm trí quay về một vị trí an toàn của thời điểm hiện tại.

Đó chính là **Grounding** - một kỹ thuật được dùng rất thường xuyên trong ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

Cảm giác lo lắng có thể giống như bị một cơn lốc cuốn đi, đầu óc quay cuồng trong mớ suy nghĩ hỗn loạn. Trong những lúc như vậy, điều bạn cần là một chiếc neo để kéo mình về với thực tại. Kỹ thuật "**Chạm Đất**" 5-4-3-2-1 chính là chiếc neo đó.

Khi cảm thấy hoảng loạn, bối rối, hay hoang mang, hãy dừng lại và tìm kiếm:

- 5 thứ bạn có thể NHÌN THẤY (cái bàn, cây bút, bức tranh, bóng đèn, chậu cây...)
- 4 thứ bạn có thể CHẠM VÀO (mặt vải quần, mặt bàn lạnh, ly nước, tay dựa ghế...)
- 3 thứ bạn có thể NGHE THẤY (tiếng quạt, tiếng xe cộ, tiếng gõ phím...)
- 2 thứ bạn có thể NGửi THẤY (mùi cà phê, mùi sách cũ...)
- 1 thứ bạn có thể NÉM THỬ (một ngụm nước lọc...)

Bài tập đơn giản này kéo tâm trí bạn ra khỏi cơn bão lo âu và quay về với khoảnh khắc hiện tại. Hãy lưu lại để dùng khi cần nhé!

#34/365

Hít thở Hình vuông: Chiếc Hộp chứa bí quyết Giúp bạn điều hòa Cảm Xúc

Khi lo lắng, hơi thở của chúng ta thường trở nên nông và nhanh. Hơi thở nông và nhanh gửi tín hiệu căng thẳng lên não, khiến cơ thể càng thêm căng thẳng, vì vậy hơi thở càng nông và nhanh hơn. Bạn có biết rằng mình có thể "hack" lại trạng thái bình tĩnh chỉ bằng cách thay đổi nhịp thở không? Hãy thử **"Hít thở Hình vuông"** hay **"Thở kiểu chiếc hộp"** (Box Breathing).

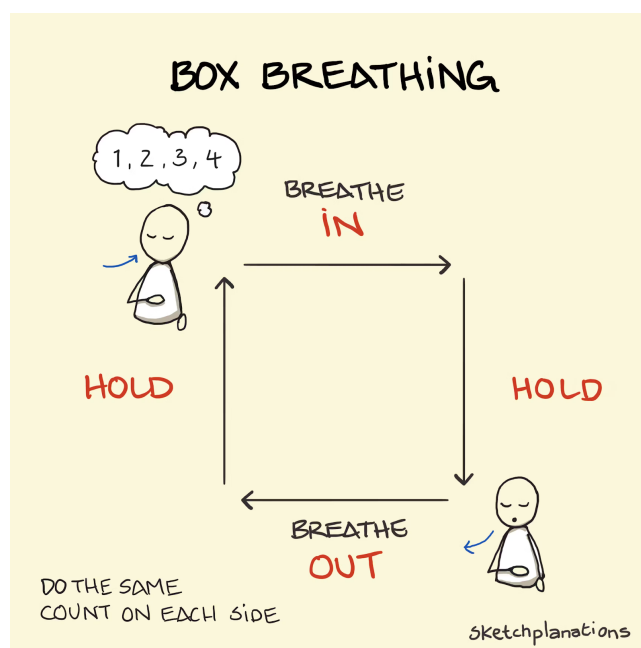
Tưởng tượng bạn đang vẽ một hình vuông bằng hơi thở của mình:

- Hít vào thật chậm, đếm từ 1 đến 4.
- Giữ hơi lại, đếm từ 1 đến 4.
- Thở ra thật từ từ, đếm từ 1 đến 4.
- Giữ hơi lại trước khi hít vào lần nữa, đếm từ 1 đến 4.

Lặp lại chu trình này vài lần. Việc tập trung vào nhịp đếm và hơi thở sẽ giúp làm dịu hệ thần kinh của bạn một cách kỳ diệu. Đây là một công cụ bạn có thể dùng ở bất cứ đâu, bất cứ lúc nào.

Bạn cũng có thể thử sáng tạo cho riêng mình bằng cách thở hình tròn, hình ngôi sao, hình cánh hoa ^^ . Hãy bỏ túi bí kíp này và chia sẻ cho những người cần nhé.

Gợi ý thêm: bạn có thể kéo lên phía trên, tại [#6/365](#) để xem có thể kết hợp Post này với Post đó như thế nào nha. ^^



#35/365

Stress, lo âu, và sợ hãi có phải là bệnh không?

KHÔNG.

Cả 3 đều là phản ứng của *cơ thể* và *tâm trí* trước những kích thích từ môi trường.

Cả 3 đều là chìa khóa *được lập trình trong DNA* giúp chúng ta sống còn và duy trì nòi giống.

- **Stress:** phản ứng với sự thay đổi. Mọi sự thay đổi đều gây ra căng thẳng, dù là eustress (có lợi) hay distress (có hại).
- **Sợ hãi:** phản ứng với mối đe dọa trực diện, ngay tại đây, vào lúc này. Các mối đe dọa kích hoạt trong chúng ta bản năng "Chiến hay Biến" hoặc "Đóng băng" (3F: Fight, Fly, or Freeze) giúp chúng ta sinh tồn.
- **Lo âu:** phản ứng với mối đe dọa mơ hồ, trong tương lai. Các mối đe dọa "học được" thông qua trải nghiệm thực tế của bản thân hay lời kể từ người khác. Lo âu kích hoạt các hành vi chuẩn bị, giúp chúng ta sẵn sàng ứng phó khi mối đe dọa thực sự đến.

Cùng check-in cảm xúc hen: *hôm nay bạn có stress/sợ hãi/hay lo âu về vấn đề gì không?*

Nếu có hãy ghi xuống, quan sát nó, nếu được thì gửi lời cảm ơn nó.

Chào tạm biệt nó, vì đến giờ đi ngủ rồi.

#36/365

Tạo "**Không Gian Bên Trong**" để Dung Chứa Cảm Xúc (1)

Gửi lời chào ngày mới đến mọi người,

Hôm qua chúng ta đã biết rằng stress, sợ hãi, hay lo âu *đều là những cảm xúc có ý nghĩa*. Chúng giúp ích cho chúng ta trên hành trình tiến hóa thích nghi, cũng như kích hoạt chế độ bảo vệ sống còn để chúng ta tồn tại.

Vậy dễ hiểu là chúng ta **không nên** "*gạt bỏ muộn phiền*", "*quên hết lo âu*", làm mọi cách để "*chống stress*", can đảm lên và "*không sợ nữa*".

Nhưng chúng ta **cũng không thể** để stress, lo âu, sợ hãi *chiếm lấy* và làm tê liệt cơ thể, *chéng* tâm trí và khiến chúng ta mất quá nhiều năng lượng tinh thần cho những điều không hữu ích...

Vậy, nên làm gì đây?

Có một vị Thiền sư tuổi đã cao sống cùng một người đồ đệ lúc nào cũng than phiền về cuộc sống. Vào một buổi sáng, Thiền sư sai đồ đệ của mình đi lấy muối. Khi cậu mang muối về một cách miễn cưỡng, người bảo tiếp cậu hãy đổ muối vào cốc nước và uống cạn, rồi nói mùi vị của nó thế nào.

Người đồ đệ làm theo và thốt lên, nhăn mặt: "Thật sự rất mặn chát!"

Thiền sư mỉm cười rồi bảo cậu hãy mang một nắm muối đi theo mình. Khi đến bên một hồ nước, ông bảo cậu hãy đổ muối vào hồ nước và nói: "Bây giờ con nếm thử xem, và cho ta biết vị của nước trong hồ như thế nào."

Đồ đệ làm theo, lần này cậu đáp: "Thưa thầy, nước mát và ngọt lắm!"

Thiền sư hỏi tiếp: "Con có thấy nước mặn không?"

Đồ đệ lắc đầu: "Dạ không ạ!"

Thiền sư ôn tồn giải thích: "Đồ đệ của ta, đau khổ trong cuộc đời cũng giống như nắm muối này, chỉ có một lượng nhất định mà thôi. Không nhiều hơn, cũng không ít đi. Và sức chứa của lòng ta sẽ quyết định mức độ đau khổ.

Thế nên, nếu con cảm thấy đau khổ, hãy mở rộng tấm lòng như một hồ nước, con sẽ thấy nhẹ nhõm. Bằng không, nếu nhỏ bé như một cốc nước, con sẽ chỉ thấy khổ đau".

Dừng lại một chút, bài tập của hôm nay là Cùng nhau Suy ngẫm hen. ^^

#37/365

"Hẹn Giờ Với Nỗi Lo" - Dành Thời Gian Riêng Cho Sự Lo Lắng

Nỗi lo giống như một đứa trẻ hay đòi hỏi, nó có thể xen vào bất cứ lúc nào trong ngày của bạn. Thay vì để nó kiểm soát bạn 24/7, hãy thử cách chủ động hơn: sắp xếp một cuộc hẹn với nó. Kỹ thuật này gọi là *"Worry Time"* (Thời gian lo lắng).

Hãy dành ra 15-20 phút mỗi ngày, vào cùng một thời điểm (ví dụ 5h chiều), để cho phép bản thân được lo lắng "thả ga". Trong khoảng thời gian này, hãy viết ra hoặc suy nghĩ về tất cả những điều khiến bạn bận tâm. Khi hết giờ, hãy dừng lại.

Nếu một nỗi lo xuất hiện ngoài "giờ hẹn", hãy ghi nó lại và tự nhủ: "Cảm ơn nhé, mình sẽ giải quyết việc này vào lúc 5h chiều." Dần dần, bạn đang huấn luyện bộ não của mình rằng có một thời gian và không gian cụ thể cho việc lo lắng, giải phóng phần còn lại của ngày cho những việc ý nghĩa hơn.

Chúc bạn hẹn hò vui ^^

#38/365

Thay vào vì *chống đối xua đuổi*, hãy học cách đón nhận những cảm xúc của mình.

Hôm nay, BS Nghĩa muốn giới thiệu với bạn một kỹ thuật rất hữu ích từ **Liệu pháp Chấp nhận và Cam kết (ACT)** có tên là "*Tạo không gian bên trong*".

Đây là cách để chúng ta học cách dung chứa và đối mặt với những cảm xúc khó chịu như stress, lo âu hay sợ hãi, thay vì né tránh hay cố gắng loại bỏ chúng.

Hãy thử tưởng tượng cảm xúc của bạn giống như một vị khách đến thăm nhà. Thay vì *đóng cửa hay xua đuổi*, bạn có thể *mở lòng và tạo một không gian* để "vị khách" đó tồn tại, *quan sát họ* mà không phán xét hay phản ứng.

Để thực hiện:

- Nhận biết cảm xúc đang xuất hiện.
- Quan sát cảm xúc như một hiện tượng tự nhiên – chúng đến và đi, không phải là bạn.
- Hít thở sâu và tưởng tượng bạn đang mở rộng một không gian bên trong mình để chứa đựng cảm xúc đó, như một căn phòng rộng lớn.

Kỹ thuật này *không làm cảm xúc biến mất ngay lập tức*, nhưng giúp bạn bớt căng thẳng khi đối mặt với chúng, đồng thời *tăng khả năng chấp nhận và bình tĩnh*.

"Năm muối không hề mặn"

"Với lượng cả dòng sông"

Chúc mọi người một ngày an lành.

#39/365

03 CHỮ QUÁ để nhận biết tình trạng **lo âu BẤT THƯỜNG?**

1.(Biểu hiện) Quá mức

- Cảm giác lo âu xuất hiện quá thường xuyên, gần như ngày nào cũng có
- Mức độ lo âu nhiều hơn so với mối đe dọa, hoặc có sự chuẩn bị rồi vẫn tiếp tục lo lắng
- Khó kiểm soát lo âu: muốn dừng mà không dừng được
- Gây ảnh hưởng tới sức khỏe thể chất và tinh thần: thường xuyên (1) *bực bội cáu gắt*, (2) *bồn chồn bứt rứt*, (3) *đau đầu, mỏi cổ vai gáy*, (4) *mệt mỏi*, (5) *khó tập trung hay quên*, (6) *khó vào giấc, khó duy trì giấc ngủ*.

2.(Diễn tiến) Quá lâu:

- Tình trạng lo âu quá mức kéo dài **trên 6 tháng** hoặc tái đi tái lại nhiều lần.

3.(Tác động) Quá nặng:

- Gây ra cảm giác **đau khổ phiền toái** đáng kể cho cá nhân, hoặc
- Gây **suy giảm** đáng kể các **chức năng** quan trọng về xã hội, học tập, nghề nghiệp.

Có càng nhiều những dấu hiệu trên, càng có khả năng tình trạng của bạn đang nghiêng về hướng "bệnh lý" rối loạn lo âu.

Hãy nhận diện đúng, để kịp thời chăm sóc Sức khỏe Tinh thần của bạn.

#40/365

Phá Vỡ Sự Tê Liệt Quyết định Bằng *"Quy Tắc 5 Phút"*

Lo âu có thể gây ra **cảm giác tê liệt** quyết định hay còn gọi là *analysis/decision paralysis*. Bạn có một danh sách dài những việc cần làm, nhưng nỗi sợ và sự choáng ngợp khiến bạn không thể bắt đầu bất cứ việc gì. *Kết quả là bạn chỉ ngồi yên và càng cảm thấy lo lắng hơn.*

Hãy thử **"Quy tắc 5 phút"**. Tự nhủ với bản thân: *"Mình sẽ chỉ làm việc này trong 5 phút thôi."* Dọn dẹp trong 5 phút, viết lách trong 5 phút, đi bộ trong 5 phút. Bất cứ ai cũng có thể làm một việc gì đó trong 5 phút.

Thường thì, rào cản lớn nhất chính là việc bắt đầu. Một khi bạn đã vượt qua 5 phút đầu tiên, bạn sẽ thấy dễ dàng hơn để tiếp tục. Và kể cả nếu bạn dừng lại sau 5 phút, bạn vẫn đã chiến thắng được sự trì hoãn.

Một bước nhỏ vẫn là một bước tiến!

#41/365

Cười Lên "Con Sóng Lo Âu" Thay Vì Chống Trả

Hãy tưởng tượng *lo âu là một con sóng lớn*. Phản xạ tự nhiên của chúng ta là cố gắng chặn nó lại, đẩy nó ra xa. Nhưng bạn càng chống cự, con sóng càng có vẻ mạnh hơn, và bạn thì kiệt sức.

Triết lý chấp nhận (Acceptance) dạy chúng ta một cách khác: hãy học cách lướt trên con sóng đó. Thay vì gồng mình chống trả, hãy quan sát nó. "*À, tim mình đang đập nhanh. Cổ họng mình hơi nghẹn lại. Đây là cảm giác lo lắng.*"

Chỉ cần quan sát những cảm giác đó trong cơ thể mà không phán xét. Bạn sẽ nhận ra rằng mọi con sóng, dù lớn đến đâu, cũng sẽ đạt đến đỉnh rồi tự tan đi. Bằng cách chấp nhận và "cười" lên nó, bạn để nó đi qua mình một cách tự nhiên, thay vì bị nó nhấn chìm.

#42/365

Rối Loạn Hoảng Loạn – Hiểu Để Chăm Sóc Tốt Hơn

Chào mọi người,

Hôm nay, chúng ta cùng tìm hiểu về một tình trạng sức khỏe tinh thần khá phổ biến nhưng thường bị hiểu lầm: **Rối loạn hoảng loạn**.

Rối loạn hoảng loạn là một dạng rối loạn lo âu, đặc trưng bởi những cơn hoảng loạn (còn gọi là cơn lo âu kịch phát, hay panic attacks) xuất hiện bất ngờ, không có dấu hiệu báo trước. Những cơn hoảng loạn này thường đi kèm với ít nhất 4/13 triệu chứng, trong đó có:

- 10 triệu chứng cơ thể: đầu lâng lâng/choáng/ngất, cảm giác nghẹn ở cổ, khó thở/thở gấp/thở dốc, đau ngực/khó chịu ở ngực, tim đập nhanh/mạnh/đánh trống ngực, bụng cồn cào khó chịu, tay chân bủn rủn/run, tê/dị cảm, nóng lạnh bất thường, vã mồ hôi
- 03 triệu chứng về tâm lý: sợ chết, sợ "phát điên"/mất kiểm soát, tri giác sai thực tại/giải thể nhân cách.

Điều đáng chú ý là những cơn hoảng loạn này có thể xảy ra *ngay cả khi không có mối nguy hiểm thực sự*.

Người mắc rối loạn hoảng loạn thường sống trong nỗi lo lắng về việc cơn hoảng loạn sẽ tái diễn (*lo âu chờ đợi*) hoặc cố gắng bằng mọi cách tránh né các tình huống mà họ nghĩ rằng có thể kích hoạt cơn hoảng loạn (*hành vi thích nghi*), điều này ảnh hưởng lớn đến chất lượng cuộc sống.

#43/365

Áp Dụng *Logotherapy* – Tìm Ý Nghĩa Trong Những Hoàn Cảnh Khó Khăn

Chào mọi người,

Trong cuộc sống, chúng ta không thể tránh khỏi những giai đoạn khó khăn, đau khổ hay mất mát.

Nhưng liệu có cách nào để biến những trải nghiệm này thành động lực, giúp chúng ta trưởng thành hơn? Câu trả lời nằm ở **Logotherapy** – *một liệu pháp tâm lý tập trung vào việc tìm kiếm ý nghĩa trong nghịch cảnh*.

Theo Logotherapy, ý nghĩa cuộc sống không phải lúc nào cũng đến từ niềm vui hay thành công, mà đôi khi lại xuất hiện từ chính những đau khổ. Thay vì né tránh hay chìm đắm trong nỗi buồn, hãy thử tự hỏi mình:

- *"Điều này dạy tôi điều gì?"* Có thể đó là bài học về sự kiên nhẫn, lòng trắc ẩn hay sức mạnh nội tại.
- *"Tôi có thể làm gì để biến đau khổ thành động lực?"* Có lẽ bạn có thể chia sẻ câu chuyện của mình để giúp người khác, hoặc dùng cảm xúc ấy để thúc đẩy một thay đổi tích cực trong cuộc sống.

Khi chúng ta tìm được ý nghĩa trong những hoàn cảnh khó khăn, đau khổ không còn là gánh nặng mà trở thành một phần của hành trình trưởng thành. Nó giúp chúng ta sống có mục đích hơn, mạnh mẽ hơn.

Bạn đã từng trải qua một tình huống khó khăn nào và tìm thấy ý nghĩa từ nó chưa?

Chúc mọi người một ngày tràn đầy năng lượng.

#44/365

Lịch Sử và Câu Chuyện Đằng Sau Logotherapy – Liệu Pháp Tìm Kiếm Ý Nghĩa

Chào mọi người,

Hôm nay, BS Nghĩa muốn chia sẻ cùng mọi người về một liệu pháp tâm lý đặc biệt mang tên **Logotherapy** – liệu pháp giúp con người tìm kiếm ý nghĩa trong cuộc sống, ngay cả trong những hoàn cảnh đau khổ nhất.

Logotherapy được sáng lập bởi *Viktor Frankl*, một bác sĩ tâm thần người Áo, là một người sống sót sau thảm họa diệt chủng Holocaust. Trong thời gian bị giam cầm ở các trại tập trung của Đức Quốc Xã, khi tất cả mọi quyền con người bị tước đoạt, Frankl đã chứng kiến sự đau khổ tột cùng của con người.

Nhưng ông nhận ra rằng những người có thể tìm thấy ý nghĩa trong hoàn cảnh của mình – dù là nhỏ bé nhất – thường có khả năng sống sót và vượt qua nghịch cảnh tốt hơn.

Sau chiến tranh, Frankl viết cuốn sách nổi tiếng **"Man's Search for Meaning"** (Bản dịch với tựa đề "Đi Tìm Lẽ Sống" - rất phổ biến ở Việt Nam), trong đó ông chia sẻ trải nghiệm của mình và phát triển lý thuyết Logotherapy. Theo ông, ý nghĩa cuộc sống có thể được tìm thấy qua:

1. **Những trải nghiệm:** Tình yêu, công việc, hoặc những khoảnh khắc đáng giá.
2. **Sự đau khổ:** Chấp nhận và biến đau khổ thành động lực.
3. **Sự lựa chọn:** Dù hoàn cảnh có khắc nghiệt đến đâu, chúng ta vẫn có quyền lựa chọn thái độ sống.

Logotherapy không chỉ là một liệu pháp tâm lý, mà còn là một triết lý sống, giúp con người vượt qua khó khăn bằng cách *tập trung vào ý nghĩa thay vì chỉ tìm kiếm hạnh phúc*.

Điều thú vị là lý thuyết này vẫn còn nguyên giá trị và được áp dụng rộng rãi trong tâm lý học hiện đại, đặc biệt trong việc hỗ trợ những người *đối mặt với mất mát, bệnh tật hoặc khủng hoảng tinh thần*.

Bạn có từng nghĩ về ý nghĩa của cuộc sống trong những lúc khó khăn chưa? Hãy thử áp dụng triết lý của Logotherapy để khám phá sức mạnh nội tại của mình nhé!

Chúc mọi người nhiều ngày ý nghĩa góp lại thành một đời ý nghĩa.

#45/365

Ứng Dụng Logotherapy Vào Tình Huống Thực Tế – Thấy lối ra từ trong Nghịch cảnh

Chào mọi người,

Logotherapy – liệu pháp tâm lý giúp tìm kiếm ý nghĩa trong cuộc sống, đặc biệt trong những hoàn cảnh khó khăn – không chỉ là một lý thuyết mà còn có thể áp dụng rất thực tế.

Hôm nay, BS Nghĩa sẽ hướng dẫn các bước đơn giản để bạn có thể ứng dụng Logotherapy vào cuộc sống hàng ngày.

Các bước ứng dụng Logotherapy

- **Bước 1:** Nhận diện hoàn cảnh khó khăn
Hãy xác định vấn đề hoặc tình huống đau khổ mà bạn đang gặp phải. Đó có thể là mất mát, thất bại, hoặc cảm giác bế tắc trong cuộc sống.
- **Bước 2:** Đặt câu hỏi về ý nghĩa
Tự hỏi bản thân:
"Điều này dạy tôi điều gì?"
"Ý nghĩa của việc tôi trải qua điều này là gì?"
"Tôi có thể làm gì để biến điều này thành động lực?"
- **Bước 3:** Chấp nhận và thay đổi thái độ
Thay vì cố gắng né tránh, hãy chấp nhận hoàn cảnh và nhìn nhận nó như một phần của hành trình trưởng thành. Tìm cách thay đổi thái độ để đối mặt với vấn đề một cách tích cực hơn.
- **Bước 4:** Hành động để tạo ý nghĩa
Dựa trên câu trả lời của bạn ở bước 2, hãy hành động. Điều này có thể là giúp đỡ người khác, học hỏi từ thất bại, hoặc tìm kiếm một mục tiêu mới để theo đuổi.

Hãy chọn ra một tình huống hiện tại hoặc gần đây để áp dụng ngay nhen. BS Nghĩa rất mong được nghe trải nghiệm của bạn.

Chúc mn ngủ ngon.

#46/365

Rối Loạn Lo Âu Lan Tỏa Là Gì?

Rối loạn lo âu lan tỏa (GAD) là tình trạng lo lắng kéo dài, quá mức về nhiều vấn đề trong cuộc sống, từ công việc, tài chính đến sức khỏe. Người mắc GAD thường không thể kiểm soát được sự lo lắng, ngay cả khi vấn đề không nghiêm trọng.

Tiêu Chuẩn Chẩn Đoán (DSM-5):

- Lo âu quá mức kéo dài ít nhất 6 tháng
- Khó kiểm soát lo lắng.
- Kèm theo ít nhất 3 trong 6 triệu chứng: bực bội cáu gắt, bồn chồn bứt rứt, căng cơ (đau đầu mỗi vai gáy), mệt mỏi, mất ngủ, mất tập trung.
- Lo âu ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống hàng ngày, gây ra cảm giác đau khổ khó chịu (khổ vì lo), hoặc làm suy giảm các chức năng xã hội (lo quá không thực hiện được nhiệm vụ).

Lo âu lan tỏa phổ biến nhưng khó nhận ra vì thường người ta sẽ cho rằng "lo vậy là cái tính rồi". Nhưng nhiều lúc, cái tính làm khổ chúng ta quá nhiều. ***Hãy để ý, để điều chỉnh được tốt hơn.***

#47/365

Làm Thế Nào Để "Lo Vừa Đủ", Không Bị "Lo Quá Mức"?

Lo lắng là một phần tự nhiên của cuộc sống, nhưng khi lo quá mức, nó có thể khiến bạn mệt mỏi, căng thẳng và mất kiểm soát. Vậy làm thế nào để giữ sự lo lắng ở mức "vừa đủ"?

1. Nhận Diện Lo Lắng

- Tự hỏi "mình có đang lo không?"
- Tự trả lời bằng cách (1) quan sát cơ thể (các biểu hiện tim đập nhanh, bồn chồn ở bụng, cứng cơ và mỏi cổ vai gáy, hơi thở gấp, cảm thấy hồi hộp, cảm thấy bồn rùn...) hoặc (2) quan sát tâm trí thấy cảm giác bồn chồn bứt rứt bất an, tâm trí không yên tĩnh.

Tips: cách (1) thường nhạy hơn cách (2) ^^ và bạn nên chuẩn bị trước bằng cách viết xuống một list các biểu hiện của mình.

2. Điều gì đang làm mình lo thế này?

- Đặt vấn đề ra phía trước để soi tỏ nó, quan sát nó, thay vì chìm vào trong nó hoặc để nó nhấn chìm mình.

Tips: viết xuống sẽ tốt hơn là nghĩ trong đầu. Viết xuống tất cả những vấn đề đang làm bạn lo, gõ ra máy tính, điện thoại, hay viết ra giấy. Tốt nhất là phiên bản viết ra giấy, vì khi viết ra bạn cảm nhận được rõ hơn cảm giác đã "trải ra" hoặc đã "tách rời" được với các nỗi lo của mình. Điều này giúp bạn nhẹ gánh hơn một tí.

3. Xử lý nỗi lo từ các khía cạnh cơ thể, cảm xúc, và lý trí

- Có một Sai lầm khi ứng xử với nỗi lo thường xảy ra đó chính là chúng ta không xử lý đầy đủ cả 3 khía cạnh này.
- Về cơ thể: Cơ thể bạn cần kích hoạt phản ứng thư giãn (xem lại các post trước về phản ứng thư giãn/thở/nghỉ ngơi). *Tips: nên bắt đầu từ cơ thể, vì khi cơ thể yên và thả lỏng, cả cảm xúc và lý trí của bạn đều bình ổn hơn.*
- Về cảm xúc: Cảm xúc của bạn cần được công nhận. Hãy thừa nhận rằng mình đang lo, đón nhận cảm giác lo lắng đó, và hiểu nó ở đó vì bạn. Tâm trí đang cố gắng bảo vệ bạn. Hít thở sâu và đón nhận nỗi lo của mình, thay vì cố

gắng chống chọi hay xua đuổi nó. Hoặc ở một thái cực khác, là bị nó kích động hoặc cuốn theo.

- Về lý trí: đây là lúc logic của bạn làm việc, Hãy sử dụng vòng tròn kiểm soát ở [#31/35](#) để phân loại các nỗi lo. Sau đó, hãy lên kế hoạch chuẩn bị những gì nằm trong vòng kiểm soát của mình. Sau khi đã lên kế hoạch, thì: (1) những gì mình làm được thì bắt tay vào làm thôi; (2) nếu hiện tại chưa đến lúc phù hợp để làm, thì chill thôi. Sử dụng kỹ thuật "thả neo" hoặc "tiếp đất" trong các post trước để giúp bạn quay về và tập trung trong những điều quan trọng ở hiện tại hen.

Bài hôm nay dài ời là dài rồi, ^^, là để bù cho mấy ngày trước.

Chúc mọi người "tiêu hóa" kiến thức này chậm rãi và ngon lành hen ^^

Và nhớ, đừng để nó chỉ là "kiến thức".

#48/365

Rối Loạn Lo Âu Xã Hội Là Gì?

Rối loạn lo âu xã hội (Social Anxiety Disorder) là tình trạng sợ hãi quá mức khi phải giao tiếp hoặc xuất hiện trước đám đông. Người mắc thường lo lắng bị đánh giá, chỉ trích hoặc xấu hổ, dẫn đến việc né tránh các tình huống xã hội như nói chuyện, thuyết trình hoặc tham gia sự kiện.

Điều này có thể tước mất ở họ những cơ hội phát triển nghề nghiệp, thậm chí khả năng được làm điều mình yêu thích, cũng như không thể hiện được năng lực của bản thân.

Chắc hẳn bạn sẽ thấy tức khi mình có năng lực tốt hơn nhưng sắp lại tin tưởng người khác, chọn người khác để trao cho cơ hội, chỉ vì họ biết cách "trình diễn" hơn, nhưng cái lỗi bên trong thì năng lực chuyên môn có thể không bằng bạn?

Bạn có thắc mắc vì sao có những người từ nhỏ đã thoải mái đứng nói chuyện trước đám đông, còn mình ngồi ăn thôi cũng sợ bị người khác nhìn và phán xét?

Mức Độ Phổ Biến

Rối loạn lo âu xã hội là một trong những rối loạn tâm lý phổ biến nhất, ảnh hưởng đến *khoảng 7-12%* dân số trong suốt cuộc đời. Tỷ lệ này cao tương đương với trầm cảm, và cao hơn đáng kể so với rối loạn lo âu lan tỏa. Tình trạng này có thể xuất hiện từ tuổi thiếu niên và kéo dài trong suốt cuộc đời.

Có những người hầu như không bao giờ hoặc rất ít khi bị kích hoạt lo âu xã hội vì họ đã chủ động lường trước và "né" tất cả các tình huống mình có thể bị quan sát, phán xét, hoặc trở thành trò cười trước người khác.

Bạn thì sao nhỉ? Có bao giờ bạn gặp khó khăn gì khi tương tác trước đám đông, người lạ, hoặc một hoàn cảnh mình có thể bị quan sát, có khả năng bị phán xét không?

#49/365

Cách Vượt Qua Rối Loạn Lo Âu Xã Hội

Dưới đây là các bước gợi ý để bạn lên một chiến lược hiệu quả giúp mình vượt qua lo âu xã hội:

1. Hiểu Rõ Về Rối Loạn Lo Âu Xã Hội

Nhận thức rằng lo âu xã hội không phải là lỗi của bạn. Đây là một rối loạn phổ biến và có thể được cải thiện bằng cách thực hành và thay đổi tư duy. Bản năng của loài người là sinh vật xã hội, sự sống còn của các cá thể con người trong điều kiện tự nhiên khắc nghiệt của hàng trăm ngàn năm trước đã "lập trình" trong não bộ chúng ta những yêu cầu rất cao về khả năng quan sát, phát hiện, và điều chỉnh bản thân theo phản ứng của xúc của người khác đối với mình. Nên lo âu trong các tình huống có thể bị quan sát, bị đánh giá là một điều rất hiển nhiên mà ai cũng có.

Việc của mình không phải là tiêu diệt nó,

Mà là nhận biết nó có mặt ở đây là để bảo vệ mình

Chấp nhận nó, dung chứa nó

Để rồi điều chỉnh, chuyển hóa nó.

2. Đối Mặt Thay Vì Né Tránh

Tránh né chỉ làm nỗi lo lắng thêm trầm trọng.

"Cách tốt nhất để không sợ nữa, là đi thẳng vào nó".

Hãy bắt đầu từ những tình huống nhỏ, ít áp lực, như trò chuyện với một người bạn hoặc tham gia một nhóm nhỏ.

3. Tập Trung Vào Hiện Tại

Thực hành chánh niệm hoặc thiền để giảm sự lo lắng về tương lai. Hít thở sâu và tập trung vào cảm giác hiện tại giúp bạn giữ bình tĩnh hơn.

Tips: xem lại các post trước về kỹ thuật hít thở sâu và thư giãn.

4. Tự Động Viên Bản Thân

Thay vì phán xét bản thân, hãy dành lời động viên tích cực. Nhắc nhở rằng bạn không cần phải hoàn hảo trong mắt người khác.

Tips: Xem lại chuỗi bài post về thực hành lòng trắc ẩn

5. Xây Dựng Kỹ Năng Giao Tiếp

Đọc sách hoặc Tham gia các khóa học hoặc luyện tập kỹ năng giao tiếp giúp bạn tự tin hơn khi đối diện với đám đông.

Nhưng quan trọng nhất vẫn là Thực hành! Đọc bao nhiêu sách hay xem bao nhiêu clip YouTube cũng không giúp bạn đi được xe đạp, bạn chỉ làm được khi thực sự ngồi lên xe.

6. Sống Lành Mạnh

Duy trì thói quen ăn uống, ngủ đủ giấc và tập thể dục thường xuyên để cải thiện sức khỏe tinh thần.

7. Ghi Nhật Ký Lo Âu

Ghi lại những tình huống khiến bạn lo lắng và cách bạn đã vượt qua. Điều này giúp bạn nhận ra sự tiến bộ của mình.

Động viên mình một chút bằng một phần thưởng nhỏ mỗi khi có thêm một "yes, I did it!" ^^

Hãy nhớ rằng, vượt qua lo âu xã hội là một quá trình. Hãy kiên nhẫn và tin tưởng vào khả năng của bản thân!

Chúc bạn nhiều niềm vui trên hành trình này.

#50/365

Tiếp tục chuỗi bài về các rối loạn lo âu và cách để khắc chế chúng. Hôm nay chúng ta cùng tìm hiểu một trong những cách hiệu quả để *giải quyết rối loạn lo âu Xã Hội*.

Kỹ năng giao tiếp tốt không chỉ giúp bạn tự tin hơn mà còn là chìa khóa để vượt qua rối loạn lo âu xã hội. Dưới đây là những kỹ năng bạn có thể rèn luyện:

1. Kỹ Năng Lắng Nghe

Học cách lắng nghe chủ động bằng cách tập trung vào nội dung người khác nói, thay vì lo lắng về phản ứng của mình. Gật đầu, duy trì giao tiếp bằng mắt và đặt câu hỏi sẽ giúp cuộc trò chuyện trở nên tự nhiên hơn.

2. Kỹ Năng Đặt Câu Hỏi

Hãy luyện tập đặt câu hỏi mở, chẳng hạn như: "Bạn nghĩ gì về điều đó?" hoặc "Bạn có thể kể thêm không?" Điều này giúp bạn duy trì cuộc trò chuyện mà không cảm thấy áp lực phải nói nhiều.

Tips: kỹ thuật Sandwich giúp việc giao tiếp trở nên tự nhiên hơn:

1. đặt một câu hỏi về chủ đề gì đó bạn tò mò muốn biết ở người đối diện.
2. nghe họ trả lời, chia sẻ thêm một chút từ góc nhìn và trải nghiệm của mình
3. hỏi thêm câu tiếp theo để làm sâu hơn hiểu biết về chủ đề đó

3. Kỹ Năng Diễn Đạt

Học cách diễn đạt ý tưởng một cách rõ ràng và ngắn gọn. Trước khi nói, hãy tự hỏi: "*Điều mình muốn truyền đạt là gì?*" Điều này giúp bạn tự tin hơn khi giao tiếp.

4. Kỹ Năng Quản Lý Ngôn Ngữ Cơ Thể

Duy trì tư thế thoải mái, giao tiếp bằng mắt và nụ cười nhẹ nhàng. Ngôn ngữ cơ thể tích cực giúp bạn trông tự tin hơn và giảm cảm giác lo lắng.

5. Kỹ Năng Xử Lý Tình Huống

Học cách xử lý những tình huống khó khăn, ví dụ khi bạn không biết trả lời, hãy nói: "*Đó là một câu hỏi thú vị, tôi cần thời gian để suy nghĩ thêm.*" Điều này giúp bạn tránh cảm giác bị áp lực.

6. Kỹ Năng Tự Động Viên

Nhắc nhở bản thân rằng bạn không cần phải hoàn hảo. Tự động viên sau mỗi lần giao tiếp sẽ giúp bạn cải thiện từng ngày.

7. Kỹ Năng Thực Hành Tuần tự

Tìm cơ hội thực hành giao tiếp, bắt đầu từ những tình huống nhỏ như trò chuyện với người quen, sau đó mở rộng sang các nhóm lớn hơn.

Rèn luyện những kỹ năng này đều đặn sẽ giúp bạn giảm lo âu và nâng cao sự tự tin trong các tình huống xã hội!

Hãy thử nhen, trải nghiệm của bạn vẫn luôn là quan trọng nhất. Hoặc nếu thấy ai đó cần, hãy chia sẻ cho họ.

#51/365

Sợ Chuyên Biệt - Khi Nỗi Sợ Trở Thành Rào Cản Cuộc Sống

Bạn có từng cảm thấy sợ hãi tới độ khi đối diện với một tình huống, sự vật hoặc môi trường cụ thể? Nỗi sợ dường như chẳng có lý gì cả (ngay cả bạn khi bình tĩnh cũng thấy vậy), chỉ đơn thuần là kích hoạt phản ứng sợ về cơ thể và tinh thần mà thôi. Đó có thể là sợ chuyên biệt – một dạng rối loạn lo âu phổ biến nhưng ít được hiểu rõ.

Sợ Chuyên Biệt Là Gì?

Sợ chuyên biệt (Specific Phobia) là nỗi sợ mãnh liệt, dai dẳng và không hợp lý đối với một đối tượng hoặc tình huống cụ thể. Những nỗi sợ này thường khiến người mắc phải tránh né hoặc chịu đựng trong đau khổ, ảnh hưởng lớn đến cuộc sống hàng ngày.

Vd có người vì sợ độ cao mà không dám ở nhà cao tầng cùng người thân dù rất thương họ; sợ đi máy bay nên không dám đi công tác, từ đó không được sắp cất nhắc làm công việc mình mơ ước.

Các Loại Sợ Chuyên Biệt Thường Gặp

1. **Sợ Động Vật:** Chó, mèo, rắn, nhện...
2. **Sợ Môi Trường Tự Nhiên:** Sấm sét, chiều cao, nước sâu...
3. **Sợ Máu – Tiêm – Chấn Thương:** Sợ kim tiêm, nhìn thấy máu hoặc bị thương.
4. **Sợ Tình Huống:** Sợ bay, lái xe, không gian kín...
5. **Sợ Khác:** Sợ tiếng động lớn, sợ bị bệnh, hoặc những nỗi sợ đặc thù khác.

Dường như ai cũng có một nỗi sợ nào đó, có người có đến 2-3 nỗi sợ, còn bạn thì sao?

#52/365

Đối mặt với nỗi sợ như thế nào?

Bạn có biết rằng cách duy nhất để vượt qua nỗi sợ là đối mặt với nó?

Liệu pháp tiếp xúc (Exposure Therapy) chính là chìa khóa giúp bạn từng bước chế ngự những nỗi sợ hãi tưởng chừng không thể vượt qua.

1. Bắt đầu từ những điều nhỏ nhất. Nếu bạn sợ độ cao, đừng vội leo lên tầng thượng. Hãy thử đứng ở tầng 2 và dần dần tiến lên các tầng cao hơn. *Điều quan trọng là tiếp xúc từ từ với nỗi sợ*, bắt đầu từ những tình huống ít gây lo lắng nhất và tăng dần.

2. Thư giãn để khắc sâu trải nghiệm an toàn. Việc để cho mình tiếp xúc với nỗi sợ một cách vừa phải, kết hợp với các bài tập kích hoạt các phản ứng thư giãn như hít thở sâu, căng chùng cơ chính là lúc bạn "train" cho não bộ rằng dù các kích thích báo động có xuất hiện, thì bạn vẫn an toàn.

3. Lặp lại là chìa khóa. Hãy tiếp tục đối mặt với nỗi sợ của mình nhiều lần, mỗi lần một chút. Dần dần, cảm giác sợ hãi sẽ giảm bớt khi não bộ của bạn quen với tình huống đó.

4. Ghi nhận thành công của chính bạn. Mỗi lần bạn chiến thắng nỗi sợ, dù chỉ là một bước nhỏ, hãy ghi lại. Viết nhật ký hoặc nói lời động viên bản thân. Những ghi nhận này sẽ giúp bạn có thêm động lực để tiếp tục hành trình.

Hãy nhớ, nỗi sợ không định nghĩa bạn – cách bạn đối mặt với nó mới nói lên con người bạn.

BS Nghĩa x Mental Health First Aider VN đang tổ chức khóa học về lo âu sợ hãi ở đây: <https://tinyurl.com/loau101BSNGhia>

Rất mong sớm được gặp mọi người.

#53/365

Quá ư là stress nhưng chưa thể bỏ bớt công việc?

Có những giai đoạn bạn bận tới mức không thể sắp xếp thời gian tập thể dục, đi chơi, giải trí?

Đừng lo. Hãy bỏ túi **bí kíp "Nghỉ ngơi Ngắt quãng" dành cho người bận rộn**.

✗ Thay vì làm việc liên tục 8-10 tiếng trong ngày và kỳ vọng rằng khi về nhà buổi tối mình có thể nghỉ ngơi hoàn toàn.

✓ Hãy rải đều các khoản nghỉ ngơi trong một ngày làm việc của bạn. Ví dụ cứ làm 1 tiếng thì nghỉ 5 phút. Nếu bạn bận lắm lắm, thì 1-2 phút nghỉ cũng được. Việc nghỉ ngơi ngắt quãng giúp hệ thần kinh không bị tới ngưỡng quá tải, và "tích lũy" được nhiều phản ứng thư giãn trong xuyên suốt cả ngày.

Điều này giúp cho hệ thần kinh của bạn có thể hoạt động bền bỉ hơn, chống chịu stress tốt hơn.

Trong lúc nghỉ ngơi thì làm gì? Hãy thử các phương pháp hít thở sâu đã có ở các bài post trước.

*Mình cứ hay bị công việc cuốn mình đi rồi quên nghỉ ngơi luôn đó, phải làm sao? Hãy thử cài đặt app "**Mindfulness Bell**" và đặt đồng hồ chuông 1 tiếng hoặc 30 phút thì phát chuông báo cho bạn một lần.*

BS Nghĩa chúc bạn vui, khỏe, an yên và bền bỉ trên hành trình của mình hen!

#54/365

Phương pháp kích thích phản ứng thư giãn (Relaxation Response) là một kỹ thuật được phát triển bởi Tiến sĩ Herbert Benson tại Đại học Harvard, nhằm chống lại các tác động tiêu cực của căng thẳng và lo âu.

Phản ứng thư giãn là trạng thái cơ thể và tâm trí đạt được sự bình tĩnh sâu sắc, đối lập với phản ứng "chiến đấu hoặc chạy trốn" (fight-or-flight) khi con người gặp căng thẳng.

Cách hoạt động của phản ứng thư giãn

Phản ứng thư giãn làm giảm hoạt động của hệ thần kinh giao cảm, giúp cơ thể:

- Hạ nhịp tim.
- Giảm huyết áp.
- Giảm mức độ cortisol (hormone căng thẳng).
- Tăng cường hoạt động của hệ thần kinh phó giao cảm, tạo cảm giác bình tĩnh và thư thái.

#55/365

Các phương pháp kích thích phản ứng thư giãn

Dưới đây là một số kỹ thuật phổ biến để kích thích phản ứng thư giãn:

1. Thở sâu (Deep Breathing)

- Tập trung vào hơi thở, hít vào sâu qua mũi, giữ hơi vài giây, rồi thở ra từ từ qua miệng.
- Kỹ thuật thở 4-7-8 là một ví dụ: hít vào 4 giây, giữ hơi 7 giây, thở ra 8 giây.

2. Thiền (Meditation)

- Ngồi yên, tập trung vào một câu thần chú, một từ, hoặc hơi thở.
- Ví dụ: Nhắc lại từ "bình an" trong tâm trí khi thở.

3. Thư giãn cơ bắp tuần tự (Progressive Muscle Relaxation)

- Co chặt từng nhóm cơ (ví dụ: tay, chân, vai), giữ trong vài giây rồi thả lỏng.
- Lặp lại từ đầu đến cuối cơ thể để giảm căng cơ.

4. Hình dung tích cực (Visualization)

- Tưởng tượng bản thân đang ở một nơi yên bình, như bãi biển hoặc khu rừng.
- Sử dụng các giác quan để "cảm nhận" môi trường đó, ví dụ: nghe tiếng sóng, cảm nhận gió mát.

5. Yoga

- Kết hợp các động tác nhẹ nhàng, hơi thở sâu, và tập trung tâm trí để giảm căng thẳng và kích thích phản ứng thư giãn.

6. Mindfulness (Chánh niệm)

- Tập trung vào hiện tại, nhận biết, không phán xét.
- Quan sát cảm xúc và suy nghĩ mà không cố gắng thay đổi chúng.

7. Cầu nguyện hoặc thiền định tâm linh

- Với những người có niềm tin tâm linh, cầu nguyện hoặc thiền định có thể giúp đạt trạng thái thư giãn sâu.

Các phương pháp thư giãn trên đều đã nằm trong các nghiên cứu trong hơn 50 năm

qua về Kích hoạt phản ứng thư giãn. Từ những gợi ý này, bạn có thể chọn ra những phương pháp phù hợp với mình, lên lịch để thư giãn thường xuyên như một thói quen, và thỉnh thoảng thì thử phương pháp khác để "đổi gió". ^^

Hãy nhớ, nguyên tắc chung của trị liệu Kích hoạt liệu pháp thư giãn nằm tóm gọn chỉ trong một từ "Tích lũy". Bạn hiểu ý này như thế nào hen? ^^

#56/365

Các Bằng chứng nghiên cứu ủng hộ nghỉ ngơi ngắt quãng:

1. Nghỉ ngắn (microbreaks) và hiệu suất nhận thức

Các nghiên cứu liên tục cho thấy rằng những khoảng nghỉ ngắn và thường xuyên (microbreaks) hiệu quả hơn so với những khoảng nghỉ dài và ít thường xuyên trong việc duy trì hiệu suất nhận thức.

- Nghiên cứu chỉ ra rằng nghỉ 5-10 phút mỗi giờ giúp ngăn ngừa sự tích tụ mệt mỏi tinh thần.
- Kỹ thuật Pomodoro (25 phút làm việc + 5 phút nghỉ) đã được chứng minh là có cơ sở khoa học trong việc cải thiện sự tập trung và giảm tải nhận thức.

2. Lợi ích sinh lý học

Các mô hình nghỉ ngơi ngắt quãng giúp duy trì:

- Mức độ chú ý trong suốt cả ngày.
- Dung lượng trí nhớ làm việc.
- Chất lượng ra quyết định.

Các nghiên cứu cho thấy làm việc liên tục dẫn đến sự suy giảm hiệu suất dần dần, trong khi các khoảng nghỉ ngắn thường xuyên giúp duy trì mức hiệu suất cơ bản.

3. Nghiên cứu về mệt mỏi tại nơi làm việc

Nghiên cứu chỉ ra rằng mệt mỏi tích lũy theo cấp số nhân trong quá trình làm việc liên tục.

- Các khoảng nghỉ ngắn cho phép phục hồi một phần trước khi mệt mỏi trở nên quá tải.
- Các khoảng nghỉ dài sau thời gian làm việc kéo dài kém hiệu quả hơn trong việc khôi phục hiệu suất đỉnh cao.

#57/365

Bằng chứng khoa học ủng hộ các **mô hình nghỉ ngơi ngắt quãng** thay vì làm việc liên tục với các khoảng nghỉ dài. Nghiên cứu cho thấy rằng các khoảng nghỉ ngắn thường xuyên hiệu quả hơn trong việc:

- Duy trì hiệu suất nhận thức.
- Ngăn ngừa sự tích tụ mệt mỏi.
- Tối ưu hóa năng suất tổng thể.
- Hỗ trợ sức khỏe lâu dài.

Mô hình nghỉ ngơi tối ưu:

- Làm việc 50-60 phút, sau đó nghỉ 5-10 phút là tối ưu cho hầu hết các nhiệm vụ nhận thức.
- Các khoảng nghỉ nên bao gồm các hoạt động khác nhau (ưu tiên vận động thể chất hoặc thư giãn).
- Thời điểm nghỉ quan trọng hơn tổng thời gian nghỉ (8 lần 5 phút rải ra trong ngày thì hiệu quả hơn làm liên tục 8 tiếng rồi nghỉ 40 phút)

Về mặt hiệu quả công việc:

Các mô hình nghỉ ngơi ngắt quãng cho thấy:

- Tăng 15-25% khả năng duy trì sự chú ý.
- Giảm tỷ lệ lỗi.
- Năng suất tổng thể cao hơn.

Về mặt hiệu quả phục hồi:

- Các khoảng nghỉ ngắn và thường xuyên mang lại khả năng phục hồi tốt hơn trên mỗi phút nghỉ.
- Làm việc liên tục với các khoảng nghỉ dài dẫn đến mệt mỏi sâu hơn, đòi hỏi thời gian phục hồi lâu hơn theo tỷ lệ.
- Mức độ hormone căng thẳng (cortisol) thấp hơn.

Thông qua các kết quả trên, BS Nghĩa mong bạn đã có thể rút ra được cho mình những lưu ý, từ đó điều chỉnh lịch trình làm việc cho mình trong ngày.

Thêm một chút hiểu biết, một chút để ý, ai cũng có thể trở thành Bác sĩ Chăm sóc sức khỏe tinh thần cho mình.

BS Nghĩa rất vui được đồng hành cùng bạn, tại đây, vào lúc này.

#58/365

Nên thở theo nhịp đến hay chỉ nên quan sát hơi thở?

Trong các post trước, bạn đã làm quen với các kỹ thuật hít thở như **Thở hình hộp 4-4-4-4**, **thở sâu 4-7-8**. Các bài tập này tập trung vào việc chủ động điều khiển hơi thở trở về nhịp sâu - chậm, nhằm mục đích:

1. kích hoạt hệ thần kinh phó giao cảm, từ đó kích hoạt phản ứng thư giãn, tích lũy trong ngày để cân bằng với hoạt động của hệ thần kinh giao cảm và phản ứng căng thẳng.
2. có tính chủ động và kiểm soát, phù hợp cho người mới bắt đầu luyện tập. Việc chúng ta làm trong các bài tập này là "ra lệnh" và "điều khiển" hơi thở theo nhịp độ mong muốn.
3. khi tập trung vào hơi thở, tâm trí chúng ta được một khoảng lặng nghỉ ngơi khỏi những suy nghĩ, nghiền ngẫm.

Trong khi đó, các bài tập quan sát hơi thở lại có cách tiếp cận khác:

1. luyện tập điều phối sự tập trung chú ý (focus and attention)
2. rèn luyện khả năng "nhận thức" (aware)
3. thả lỏng, chỉ quan sát và buông bỏ nhu cầu can thiệp hay kiểm soát hơi thở, vì vậy mà khó hơn khi mới bắt đầu. Bản thân trải nghiệm "tách ra và quan sát" đã là một trải nghiệm mới lạ ^^.
4. phát triển được năng lực chánh niệm, tức khả năng tiếp xúc với giây phút hiện tại, không phán xét, không bị cuốn vào quá khứ đã qua và tương lai chưa tới.

Còn bạn thì sao, trong trải nghiệm của mình, bạn thích kiểu bài tập nào hơn nhỉ?

#59/365

Thiền Quét Cơ Thể: Chìa Khóa Để Kết Nối Với Cơ Thể Và Tâm Trí

Thiền quét cơ thể (Body Scan Meditation) là một phương pháp thiền đơn giản nhưng hiệu quả, giúp bạn kết nối sâu sắc với cơ thể và tâm trí.

*Đây là "bài tập về nhà" đầu tiên được giao cho các học viên thực hành 45 phút/ngày, 6 ngày/tuần, trong tuần đầu tiên và tuần thứ hai của khóa học **Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)** - khóa học rất nổi tiếng do master Zon Kabat-zinn tạo ra, và cũng là Hệ thống giảng dạy thực hành có nhiều bằng chứng hiệu quả bậc nhất trong việc giảm stress, cải thiện nhiều vấn đề sức khỏe thể chất và tinh thần.*

Trong bài tập này, bạn sẽ dành thời gian chú tâm đến từng phần cơ thể, từ đầu đến chân hoặc ngược lại. Mục tiêu là nhận biết cảm giác, căng thẳng, hoặc bất cứ điều gì đang diễn ra trong cơ thể mà không phán xét hay cố thay đổi.

Lợi ích của thiền quét cơ thể:

- 🧘 Giảm căng thẳng: Giúp hệ thần kinh phó giao cảm hoạt động, giảm mức độ cortisol và mang lại cảm giác thư giãn.
- 🛌 Cải thiện giấc ngủ: Tăng khả năng thư giãn trước khi ngủ, đặc biệt với những người khó ngủ.
- ☀️ Tăng nhận thức cơ thể: Giúp bạn nhận biết các dấu hiệu căng thẳng hoặc bất thường sớm hơn.
- ❤️ Hỗ trợ sức khỏe tinh thần: Giảm lo âu, cải thiện sự tập trung và giúp bạn hiện diện trong hiện tại.

Trên YouTube, bạn có thể tìm được nhiều bài hướng dẫn thiền quét cơ thể cả tiếng Việt và tiếng Anh (Body-scan meditation). Ví dụ như bài này:

<http://youtube.com/watch?v=fOCfXhGQTW0>

Hãy bắt đầu hành trình chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn ngay hôm nay với thiền quét cơ thể! Cách thực hành thì cũng đơn giản thôi: bạn chọn ra một khung giờ trong ngày, có một chỗ nằm hoặc ngồi thoải mái, nhắm mắt lại, và thực hiện theo hướng dẫn. Hãy thử ngày nào cũng thực hiện ít nhất 1 lần trong 2 tuần tiếp theo và cảm nhận nhé. 🌿

#60/365

Hãy tưởng tượng tâm mình như một hồ nước:

- Giới giống như việc giữ nước sạch, không để rác rưởi làm ô nhiễm.
- Định giống như việc làm cho mặt nước phẳng lặng, không gợn sóng.
- Tuệ giống như khả năng nhìn thấy đáy hồ một cách rõ ràng khi nước đã sạch và phẳng lặng.

Để giữ giới, cần luôn có niệm (cho cái tâm tiếp xúc với giây phút hiện tại). Các bài thực tập Chánh niệm cho phép chúng ta thực tập luôn soi xét bản thân mình, giữ mình trong những giới hạn *để không làm tổn thương những người khác, gồm cả bản thân mình.*

Thực tập chánh niệm cũng là lúc chúng ta buông xuống được nỗi tiếc nuối đau thương *của quá khứ*, giải thoát khỏi những âu lo của những chuyện bất định *trong tương lai*, để cảm lên giây phút hiện tại.

Ở đây, vào lúc này.

Mình làm, biết mình làm.

Mình thờ, biết mình thờ.

Mình ăn, biết mình ăn

Mình nói, biết mình nói

Mình đi, biết mình đi

Còn đi được, còn di chuyển được trên đôi chân của mình đã là một niềm hạnh phúc.

Hạnh phúc của bạn, ngày hôm nay, ngay trong giây phút này, giữa muôn trùng giông bão, có thể là gì?

Chúc những người bạn của tôi được an yên trong ngày mới.

#61/365

Lo âu chờ đợi là gì?

Lo âu chờ đợi (Anticipatory Anxiety) là trạng thái lo lắng, căng thẳng xảy ra khi một người *dự đoán hoặc tưởng tượng* về một tình huống khó khăn, không chắc chắn, hoặc đáng sợ trong tương lai. Dạng lo âu này không phải xuất phát từ sự kiện thực tế đang diễn ra, mà từ nỗi sợ hãi về những gì có thể xảy ra.

Biểu hiện của lo âu chờ đợi:

- Tâm lý:
 - Cảm giác bất an, lo lắng quá mức.
 - Suy nghĩ tiêu cực, tưởng tượng các kịch bản tồi tệ nhất.
 - Khó tập trung vào hiện tại vì bị ám ảnh bởi tương lai.
- Thể chất:
 - Nhịp tim nhanh, thở gấp.
 - Căng cơ, đau đầu hoặc đau bụng.
 - Mất ngủ hoặc cảm giác kiệt sức.

Nguyên nhân:

- Sợ thất bại hoặc bị đánh giá: Thường gặp khi chờ đợi một sự kiện quan trọng (phỏng vấn, thi cử, kết quả xét nghiệm).
- Thiếu kiểm soát: Lo lắng về những điều không thể kiểm soát được.
- Tiền sử lo âu: Những người có rối loạn lo âu thường dễ bị lo âu chờ đợi hơn.

Cách quản lý lo âu chờ đợi

1. Thực hành chánh niệm: Tập trung vào hiện tại thay vì lo lắng về tương lai.
2. Hít thở sâu: Giảm căng thẳng bằng các bài tập hít thở như 4-7-8 hoặc 4-4-4-4.
3. Viết ra suy nghĩ: Ghi lại nỗi lo để nhận diện và giảm bớt áp lực.
4. Chấp nhận sự không chắc chắn: Hiểu rằng không phải mọi thứ đều nằm trong tầm kiểm soát.

Hôm nay hãy tự hỏi mình, Bạn có đang chờ đợi điều gì với sự lo âu không?

#62/365

"Đủ nắng hoa sẽ nở"

Bạn có đang chờ đợi điều gì không?

Đôi khi **sự kiên nhẫn** là điều duy nhất cần làm vì mọi thứ cần thiết sẽ đến đúng thời điểm nó cần phải xảy ra.

Như trong sách của Sư Ông Thích Nhất Hạnh có nhắc đến hình ảnh nồi khoai luộc. Không thể vì gấp gáp mở vung nồi ra xem mà khoai chín nhanh hơn. Khoai chín tại thời điểm nó chín, vậy thôi.

*Việc của hoa là nở
Việc của mình là chờ.*

Chính cảm giác "không thể chờ" mới làm cho chúng mình khổ, không phải là bản thân sự chờ.

Vậy phải làm sao?

- Nhận diện
- Thả neo
- Hướng sự chú tâm của mình về với hiện tại (chánh niệm), và những thứ quan trọng và hữu ích (giá trị) với bản thân mình và những người thương quý của mình.

Đôi khi, cố gắng hết sức, rồi để cho nhân duyên sắp đặt mà thôi.

Quá nhiều nắng thì cháy hoa.

Mở vung quá nhiều thì khoai sượng.

"Đủ nắng, hoa sẽ nở".

Việc của mình, là kiên nhẫn, bạn nhé.

#63/365

Dùng Âm thanh chữa lành giấc ngủ

Khoảng 40% người trưởng thành gặp khó khăn về giấc ngủ, gây ảnh hưởng lớn đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Hãy cùng xem các nghiên cứu khoa học cho thấy điều gì về các loại âm thanh có tác dụng hỗ trợ giấc ngủ.

1. Nghe nhạc thư giãn trước khi ngủ

Nhạc cổ điển, các bài hát ru, thiền ca, hoặc âm thanh thiên nhiên như tiếng suối, tiếng chim hót giúp giảm căng thẳng và cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Các nghiên cứu cho thấy nghe nhạc trong *25-60 phút trước khi ngủ* có thể giảm thời gian vào giấc và tăng độ sâu của giấc ngủ.

2. Chọn âm thanh phù hợp

Pink noise (tiếng ồn hồng) hiệu quả hơn white noise (tiếng ồn trắng) trong việc cải thiện giấc ngủ. Pink noise giúp não bộ thư giãn và duy trì giấc ngủ sâu hơn.

Pink Noise (tiếng ồn hồng) là một loại âm thanh nền được tạo ra với các đặc điểm đặc biệt về tần số và cường độ. Nó là một dạng tiếng ồn mà năng lượng âm thanh giảm dần theo tần số, nghĩa là các âm tần thấp (bass) sẽ mạnh hơn các âm tần cao (treble). Điều này tạo cảm giác dễ chịu và tự nhiên hơn so với White Noise (tiếng ồn trắng), vốn có năng lượng phân bố đều trên tất cả các tần số.

Đặc điểm của Pink Noise

- Âm thanh tự nhiên: Pink Noise giống với âm thanh tự nhiên như tiếng mưa rơi, tiếng gió thổi, hoặc tiếng sóng biển.
- Cân bằng âm thanh: Các âm tần thấp nhẹ nhàng hơn, giúp não dễ dàng thư giãn.

3. Kết hợp với các công cụ hỗ trợ

Dùng tai nghe hoặc loa nhỏ để nghe âm thanh yêu thích. Ứng dụng di động cung cấp nhạc và câu chuyện kể cũng là lựa chọn tiện lợi, với tỷ lệ hài lòng lên đến 82%.

Hãy thử áp dụng âm thanh chữa lành mỗi tối để giúp cơ thể và tâm trí bạn được nghỉ ngơi tốt hơn! 🌙

#64/365

Giá trị hay Mục tiêu - đâu mới là Kim Chỉ Nam Cho một Cuộc Đời Đáng sống?

Trong cuộc sống, chúng ta thường nghe về mục tiêu, nhưng ít ai nói về giá trị. Vậy hai điều này khác nhau như thế nào?

Hãy tưởng tượng bạn là một người cha. Giá trị của bạn là "trở thành một người cha kiên nhẫn và yêu thương". Đây là một kim chỉ nam, một định hướng mà bạn luôn muốn theo đuổi. Nó không có điểm dừng, bạn sẽ thực hành sự kiên nhẫn và yêu thương mỗi ngày, suốt đời.

Để **sống theo giá trị đó**, bạn cần có **những mục tiêu cụ thể**.

Ví dụ, bạn có thể đặt mục tiêu: "mỗi tối, dành 30 phút đọc sách cho con trước khi đi ngủ". Đây là một hành động cụ thể, có thể đo lường và hoàn thành. Khi bạn thực hiện được mục tiêu này, bạn đang thể hiện giá trị "trở thành một người cha kiên nhẫn và yêu thương" của mình.

Tóm lại:

- Giá trị là điều bạn muốn trở thành. Nó giống như một chiếc la bàn, chỉ đường cho bạn.
- Mục tiêu là những hành động cụ thể bạn làm để đi theo con đường đó. Nó giống như những bước chân trên hành trình.

Làm thế nào để khám phá giá trị và mục tiêu của bạn?

Để bắt đầu, bạn có thể tự hỏi mình những câu hỏi đơn giản như:

- Điều gì thực sự quan trọng với tôi trong cuộc sống này?
- Trong các mối quan hệ (gia đình, bạn bè, công việc), tôi muốn trở thành một người như thế nào?

Sau khi xác định được một giá trị, hãy đặt câu hỏi:

- Tôi có thể làm gì **ngay hôm nay** để thể hiện giá trị này?

- Một hành động nhỏ, cụ thể nào có thể giúp tôi tiến gần hơn tới con người mà tôi muốn trở thành?

BS Nghĩa chúc bạn tìm thấy những giá trị và mục tiêu ý nghĩa cho cuộc đời mình!

#65/365

Những lợi điểm của việc định hướng cuộc sống theo giá trị thay vì theo mục tiêu
bao gồm:

1. Cuộc Sống Ít Áp Lực Hơn

Giá trị là một la bàn, định hướng cho bạn trong suốt cuộc đời, không có điểm kết thúc. Bạn có thể sống theo giá trị của mình mỗi ngày, trong mỗi hành động. Ngược lại, mục tiêu thường có thời hạn cụ thể và có thể tạo ra áp lực khi bạn không đạt được chúng. Khi tập trung vào giá trị, bạn không bao giờ "thất bại" vì luôn có thể thực hành chúng, bất kể kết quả ra sao.

2. Linh Hoạt và Bền Vững Hơn

Cuộc sống luôn có những thay đổi và rào cản bất ngờ. Khi một mục tiêu không thành công, bạn có thể cảm thấy chán nản và mất phương hướng. Nhưng khi bạn sống theo giá trị, bạn có thể linh hoạt thay đổi mục tiêu mà vẫn giữ vững định hướng của mình. Ví dụ, nếu giá trị của bạn là "sự dũng cảm", bạn có thể chọn mục tiêu "tìm một công việc mới". Nếu không thành công, bạn vẫn có thể thực hành sự dũng cảm bằng cách học hỏi một kỹ năng mới hoặc đối mặt với nỗi sợ thất bại.

3. Tăng Cường Ý Nghĩa Cuộc Sống

Định hướng cuộc sống theo giá trị giúp bạn sống một cách có ý nghĩa hơn. Mỗi hành động bạn làm, dù nhỏ, đều được gắn kết với những điều thực sự quan trọng với bạn. Nó giúp bạn kết nối với bản thân sâu sắc hơn, thay vì chỉ chạy theo những thành tựu bên ngoài. Mục tiêu chỉ là những cột mốc tạm thời, nhưng giá trị là nền tảng vững chắc cho một cuộc đời trọn vẹn và đáng sống.

#Post66/365

Theo quyển sách “Sacred Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity” của Tiến sỹ Saundra Dalton-Smith: Thực tế, không chỉ có cơ thể, mà các khía cạnh khác như tinh thần, cảm xúc, các giác quan và sức sáng tạo của bạn cũng cần được thư giãn.

1. Nghỉ ngơi về mặt thể chất (Physical rest)

Nghỉ ngơi về mặt thể chất bằng việc chớp mắt, thả lỏng các cơ, cân bằng lại nhịp thở,... hay thậm chí là ngủ - cách nhanh nhất giúp cơ thể lấy lại năng lượng. Giấc ngủ đạt chuẩn thường kéo dài 8 tiếng, và bạn nên ngủ trước 11 giờ tối. Ngoài cách nghỉ ngơi thụ động này, chúng ta cũng có thể thực hiện các bài tập thả lỏng cơ thể như yoga, pilates, hoặc liệu pháp massage. Điều này không chỉ giúp bạn hồi phục năng lượng hiệu quả mà còn giúp cơ thể trở nên dẻo dai hơn.

2. Nghỉ ngơi về mặt tinh thần (Mental rest)

Khi cơ thể được xoa dịu, đó là lúc để tâm trí và não bộ của bạn được nghỉ ngơi. Đừng tranh thủ vài phút ngắn ngủi đứng đợi thang máy để trả lời email của sếp và bị cuốn vào guồng quay công việc. Những việc tưởng chừng như vô hại này đã khiến sức khỏe tinh thần bị ảnh hưởng, thậm chí làm giảm năng suất làm việc của bạn.

3. Nghỉ ngơi về mặt sáng tạo (Creative rest)

Có những ý tưởng hay câu trả lời tự nhiên nảy ra lúc bạn đang tắm? Nghỉ ngơi về mặt sáng tạo giúp chúng ta khám phá ra nhiều điều mới mẻ trong cuộc sống. Những ý tưởng mới lạ không chỉ khiến tâm trí bạn trở nên thư thái, mà năng suất làm việc cũng trở nên hiệu quả hơn. Nếu cảm thấy bí bách và cạn kiệt ý tưởng làm việc, bạn nên dành thời gian xem một bộ phim, đi đến viện bảo tàng, ngắm hoàng hôn, nghe một vài bản nhạc hoặc đổi khung cảnh làm việc. Điều này sẽ đánh thức sự sáng tạo của bạn một lần nữa.

4. Nghỉ ngơi về mặt cảm xúc (Emotional rest)

Nghỉ ngơi về mặt cảm xúc là cách bạn quan tâm, chăm sóc mình và những người xung quanh. Nếu cảm thấy bản thân ngày càng thiếu kiên nhẫn, mất kiểm soát, dễ nóng giận, khủng hoảng, tâm trạng bất ổn và không thể lắng nghe, chia sẻ với người thân, chắc chắn sức khỏe tinh thần của bạn đang gặp vấn đề. Hãy tập cách bày tỏ cảm xúc bằng cách viết nhật ký, trò chuyện với bạn bè, và theo dõi cảm

nhận của mình thường xuyên hơn,...Việc bạn ưu tiên bản thân thay vì suốt ngày tìm cách làm hài lòng người khác cũng khiến tâm trí bạn được xoa dịu. Nghỉ ngơi về mặt cảm xúc ảnh hưởng góp phần xây dựng mối quan hệ lành mạnh, giúp bạn kết nối sâu hơn với chính mình và người xung quanh.

5. Nghỉ ngơi về mặt xã hội (Social rest)

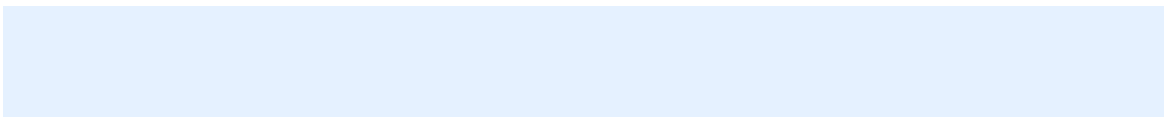
Kiểu nghỉ ngơi này cho phép bạn dành thời gian cho riêng mình sau khoảng thời gian dài giao tiếp và tương tác với nhiều người. Nếu cảm thấy bản thân trở nên kiệt sức vì đảm đương quá nhiều hoạt động xã hội hay công việc, đã đến bạn nên cân nhắc giảm bớt tận hưởng thời gian một mình. Ngoài ra, đừng để cảm xúc bị ảnh hưởng bởi những mối quan hệ độc hại. Nếu có thể, nên hạn chế tương tác hoặc thẳng thắn kết thúc các kết nối này.

Thực ra có một mẹo rất đơn giản để cùng một lúc bạn đạt được cả 5 sự nghỉ ngơi này: Những khoảng thời gian tắt thiết bị điện tử. Hãy thử 30 phút đầu và cuối ngày không tiếp thu thông tin. Nhận ra và chống lại cái mong muốn là "mình nên cập nhật coi có gì mới."

Bằng việc "không làm gì cả", chúng ta làm được rất nhiều cho não bộ: cách ly não bộ với nguồn thông tin, giảm tải tiếp nhận và xử lý, nghỉ ngơi về cảm xúc, nghỉ ngơi về xã hội, dành khoảng lặng đó cho sự thả lỏng, liên kết tự do và tăng cường sáng tạo.

Nếu bạn thấy thú vị với bài tập này, hãy tiếp tục với thử thách "nửa ngày không kết nối", hay "một ngày không thiết bị", hay vài ba ngày, nếu có thể. Ngày chưa có internet, người ta vẫn hít thở ăn uống và sống được. Không hít drama 1 ngày không làm bạn yếu đi. ^^

Hãy "lên lịch" để đảm bảo mình nghỉ ngơi đủ và đúng ghen.



#Post67/365

Giấc mơ 1.000 người Việt được chăm sóc sức khỏe tinh thần

Nghe có vẻ nhỏ bé, nhưng đó là bước đầu tiên để xây dựng nền móng cho một tương lai lớn hơn – nơi 100 triệu người Việt Nam có thể tiếp cận những công cụ hỗ trợ sức khỏe tinh thần chất lượng, phù hợp văn hóa và ngôn ngữ của chính mình.

Nhiều người từng thốt lên: "Phải chi biết đến điều này sớm hơn." Nhưng sự thật là, chúng ta chưa có đủ những công cụ dành riêng cho người Việt để có thể nhận biết sớm các tình trạng sức khỏe tinh thần. Đồng thời, người Việt chúng ta cũng chưa có thói quen sử dụng các công cụ lượng giá tâm lý vừa hiệu quả vừa tiết kiệm.

Để tạo ra chúng, bác sĩ Nghĩa cùng nhóm của mình trải qua hành trình dài: chuyển ngữ, thích ứng văn hóa, nghiên cứu và thử nghiệm để đảm bảo độ chính xác, tin cậy, và phù hợp với cộng đồng.

Giờ đây, BS Nghĩa thân mời bạn cùng tôi - tất cả chúng ta - cùng chung tay tạo ra các công cụ này. Mỗi câu trả lời của bạn góp phần giúp chúng tôi có thể chuẩn hóa và điều chỉnh bộ công cụ cho phù hợp với người Việt Nam.

Hãy dành chừng 15 phút thực hiện các bài test tâm lý được chuẩn hóa dưới đây, để:

1. Nhận được một báo cáo về tình trạng sức khỏe tinh thần của mình hiện tại. Báo cáo sẽ giúp bạn: (1) biết được rằng mình có đang hạnh phúc nhiều không - xét theo 5 khía cạnh hạnh phúc của tâm lý học tích cực? (2) Biết mình có đang gặp các vấn đề về sức khỏe tinh thần không - và nên thực hiện điều gì tiếp theo để cải thiện.
2. Nhận được một phần quà bí mật của BS Nghĩa được bật mí ở cuối bài test.
3. Câu trả lời của bạn giúp chuẩn hóa công cụ giúp hỗ trợ tâm lý cho người Việt Nam

Dự kiến chúng mình cần 1000 người tham gia nghiên cứu này.

Nên *BS Nghĩa* rất mong bạn có thể hỗ trợ chia sẻ link công cụ này đến những người đang cần nó, hoặc những người đang muốn đóng góp cho sự phát triển của các phương pháp chăm sóc sức khỏe tinh thần dành cho người Việt.

#Post68/365

Tiếp nối chuỗi bài lấy cảm hứng từ liệu pháp chấp nhận và cam kết ACT.

Câu hỏi hôm nay là: "Làm thế nào để tạo ra động lực tự thân?"

3 khái niệm quan trọng để trả lời cho câu hỏi trên, chúng ta đã được làm quen từ trước, đó chính là: Giá trị - Mục tiêu - (cam kết) Hành động.

Hãy cùng xem thử chúng ta nên làm gì nha?

Việc liên kết giá trị, mục tiêu và hành động cam kết là một trong những điểm quan trọng nhất của ACT, bởi nó tạo ra một lộ trình rõ ràng và đầy ý nghĩa để bạn sống một cuộc đời trọn vẹn. Khi ba yếu tố này kết hợp, chúng không chỉ giúp bạn có thêm động lực mà còn mang lại sự linh hoạt và bền vững trong mọi hành động.

Tầm quan trọng của sự liên kết

- Giá trị: Cung cấp lý do và ý nghĩa cho mọi việc bạn làm. Nó giống như nhiên liệu cho động cơ. Khi bạn biết điều gì quan trọng, bạn sẽ có động lực để vượt qua khó khăn.
- Mục tiêu: Biến giá trị trừu tượng thành những bước đi cụ thể và có thể đo lường. Mục tiêu là bản đồ, giúp bạn biết mình cần đi đâu.
- Hành động cam kết: Là những bước chân trên con đường đó. Đây là phần thực hành của bạn, là việc bạn sẵn sàng hành động ngay cả khi có những trở ngại, nỗi sợ hãi và cảm xúc khó chịu.

Sự liên kết này tạo ra một vòng lặp tích cực: bạn hành động theo mục tiêu (hành động cam kết), việc đạt được mục tiêu đó giúp bạn thể hiện giá trị của mình, và việc sống theo giá trị lại càng củng cố động lực để bạn tiếp tục đặt ra các mục tiêu và hành động.

(tiếp tục vào ngày mai với câu hỏi: "Làm thế nào để liên kết?" ^^)

#Post69/365

Cách để liên kết giá trị - mục tiêu - hành động cam kết

Để làm điều này, bạn có thể thực hành theo các bước sau:

- 1. Xác định Giá trị:** Tự hỏi bản thân "Điều gì thực sự quan trọng với tôi?". Ví dụ, giá trị của bạn có thể là "sự kết nối sâu sắc với gia đình".
- 2. Đặt Mục tiêu:** Biến giá trị này thành một mục tiêu cụ thể, ví dụ: "gọi điện cho bố mẹ 3 lần một tuần". Mục tiêu này có thể đo lường và thực hiện được.
- 3. Hành động Cam kết:** Cam kết thực hiện mục tiêu này ngay cả khi bạn cảm thấy mệt mỏi hoặc bận rộn. Hành động cam kết có thể là "vượt qua sự ngại ngùng và nhắc điện thoại lên để gọi cho bố mẹ, ngay cả khi tôi không biết nói gì".

Lợi ích

Việc liên kết chặt chẽ ba yếu tố này giúp tăng cường động lực mạnh mẽ. Động lực không còn đến từ việc đạt được một phần thưởng bên ngoài, mà đến từ việc sống đúng với con người bạn muốn trở thành. Điều này giúp bạn có thể vượt qua sự trì hoãn và nỗi sợ hãi, bởi vì bạn biết rằng **mỗi hành động nhỏ đều đang góp phần xây dựng một cuộc đời có ý nghĩa.**

#Post70/365

Làm sao để Chấp nhận những trải nghiệm tiêu cực?

Chấp nhận là một trong 6 khái niệm cốt lõi trong trị liệu ACT. Hiểu đúng về Chấp nhận và thực hành được điều này giúp ích cho chúng ta rất nhiều khi đối mặt với những tình huống bất như ý trong cuộc sống.

Trong ACT, **CHẤP NHẬN** không phải là thái độ **buông xuôi hay chịu đựng**, mà là một quá trình **chủ động và có ý thức** để mở lòng đón nhận những trải nghiệm tiêu cực.

- Cho phép nó xảy ra như nó là. Không dán nhãn, không phán xét.
- Thay vì đấu tranh hoặc né tránh, chúng ta cho phép những suy nghĩ, cảm xúc, cảm nhận và ký ức không mong muốn *tồn tại tự nhiên* bên trong mình.

Chấp nhận có lợi ích lớn trong việc

- giải phóng năng lượng. Khi ngừng đấu tranh với nỗi đau, chúng ta không còn bị mắc kẹt và có thể dành thời gian, sức lực cho những hành động có ý nghĩa. Điều này giúp cuộc sống trở nên phong phú, trọn vẹn và ý nghĩa hơn.
- đạt được sự linh hoạt tâm lý và phản ứng hiệu quả hơn với những thách thức không thể tránh khỏi trong cuộc sống.

Để thực hành chấp nhận, bạn có thể bắt đầu bằng cách

nhận biết và gọi tên cảm xúc của mình một cách nhẹ nhàng, không phán xét. Sau đó, hãy

mở rộng và tạo không gian cho cảm xúc đó tồn tại. Bạn có thể thực hành điều này bằng bài tập "Chấp nhận cảm xúc" bằng cách hít thở sâu vào bên trong cảm xúc đó, quan sát nó như một vật thể và đối xử tử tế với chính mình, giống như cách bạn an ủi một đứa trẻ đang buồn. .

3 bước thực hành chấp nhận:

- Bước 1: Thừa nhận (Acknowledge): Nhận biết và gọi tên cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực một cách có ý thức.
- Bước 2: Cho phép (Allow): Cho phép cảm xúc đó tồn tại mà không cố gắng thay đổi hay kiểm soát nó.
- Bước 3: Chứa đựng (Accommodate): Dành không gian cho cảm xúc, và tiếp tục sống cuộc đời có ý nghĩa.

Bài tập tạo không gian bên trong (hay còn gọi là Mở rộng) là một kỹ thuật cốt lõi trong ACT giúp bạn học cách chấp nhận và đối phó với những cảm xúc khó chịu. Bài tập này giúp bạn thay đổi mối quan hệ với cảm xúc, từ việc đấu tranh sang việc tạo ra không gian cho chúng tồn tại một cách tự nhiên.

Dưới đây là cách bạn có thể thực hành bài tập này:

Bước 1: Nhận biết và định vị cảm xúc

- * Tìm một nơi yên tĩnh và thoải mái để ngồi.
- * Nhắm mắt lại hoặc nhìn vào một điểm cố định.
- * Hít thở sâu vài hơi và hướng sự chú ý của bạn vào bên trong cơ thể.
- * Nhận biết cảm xúc khó chịu đang hiện diện. Ví dụ, đó có thể là cảm giác lo lắng, sợ hãi, hoặc buồn bã.
- * Xác định vị trí cảm xúc đó đang xuất hiện rõ nhất trong cơ thể bạn. Nó có thể ở ngực, cổ họng, bụng hoặc đầu.

Bước 2: Tạo không gian cho cảm xúc

- * Tưởng tượng cảm xúc đó như một vật thể. Hãy hình dung nó có hình dạng, màu sắc, kích thước và nhiệt độ riêng.
- * Hít thở sâu và tưởng tượng hơi thở của bạn đang chảy vào bên trong và xung quanh cảm xúc đó. Hãy thở một cách nhẹ nhàng và chậm rãi.
- * Mở rộng và tạo thêm không gian. Tưởng tượng không gian bên trong cơ thể bạn đang nở rộng ra, để cảm xúc đó có đủ chỗ để tồn tại một cách thoải mái. Bạn không cần phải thích hay muốn cảm xúc đó, chỉ cần cho phép nó ở đó.

Bước 3: Quan sát và buông bỏ sự đấu tranh

- * Hãy quan sát cảm xúc đó một cách tò mò, không phán xét. Giống như một nhà khoa học đang quan sát một hiện tượng, hãy để ý xem cảm xúc đó thay đổi như thế nào, nó mạnh lên hay yếu đi, nó chuyển động ra sao.

* Khi tâm trí cố gắng kéo bạn vào cuộc đấu tranh hoặc suy nghĩ về cảm xúc đó, hãy nhẹ nhàng nhận biết điều này và đưa sự chú ý trở lại hơi thở.

* Hãy nhớ rằng mục tiêu không phải là làm cho cảm xúc biến mất, mà là học cách buông bỏ sự đấu tranh.

Bằng cách này, bạn giải phóng năng lượng của mình để tập trung vào những điều có ý nghĩa hơn trong cuộc sống.

#post72/365

Làm cách nào để quên đi một ký ức buồn hay dọn dẹp những cảm xúc tiêu cực không mong muốn?

Ẩn dụ "Khu vườn ý thức"

Hãy tưởng tượng tâm trí bạn là một khu vườn rộng lớn, còn những cảm xúc và suy nghĩ là những loài cây. Có những cây hoa rực rỡ, mang đến niềm vui và hạnh phúc, nhưng cũng có những loài cây gai góc, mang đến nỗi đau và khó chịu.

Trong quá khứ, mỗi khi một cây gai góc mọc lên (một cảm xúc tiêu cực), bạn lại vội vàng tìm cách nhổ bỏ, bóp nghẹt hoặc cắt tỉa nó. Bạn tin rằng nếu bạn không làm vậy, khu vườn sẽ bị hủy hoại và sẽ không còn chỗ cho những loài hoa tươi đẹp nữa. Nhưng mỗi lần cố gắng nhổ bỏ, những cây gai góc đó lại mọc trở lại, thậm chí còn to lớn và gai góc hơn. Cuộc chiến nhổ cây đã khiến bạn mệt mỏi, kiệt sức và không còn thời gian để chăm sóc những loài hoa mình yêu thích.

Rồi một ngày, bạn nhận ra rằng cuộc chiến đó là vô ích. Bạn quyết định thử một cách khác.

Bạn không còn cố gắng nhổ bỏ những cây gai góc nữa. Thay vào đó, bạn bắt đầu tạo không gian cho chúng. Bạn chấp nhận rằng chúng là một phần tự nhiên của khu vườn. Bạn vẫn nhìn thấy chúng, vẫn biết rằng chúng có gai, nhưng bạn không còn bị ám ảnh bởi chúng nữa.

Khi đã chấp nhận, bạn có thể **dành thời gian và sức lực của mình** để chăm sóc những loài hoa khác. Bạn tưới nước cho những loài hoa ý nghĩa, bón phân cho những cây hạnh phúc và vun xới cho những mảnh đất của giá trị sống. Dần dần, những loài hoa này nở rộ, tỏa hương, khiến khu vườn trở nên tươi đẹp, phong phú và tràn đầy sức sống hơn bao giờ hết. **Lúc này, những cây gai góc vẫn còn đó, nhưng chúng không còn là trung tâm của khu vườn nữa.**

Câu chuyện này giúp chúng ta hiểu rằng, *việc chấp nhận không có nghĩa là bạn phải yêu thích hay mong muốn những cảm xúc tiêu cực*. Mà là, bạn học cách tạo ra không

gian cho chúng, để chúng không còn là trọng tâm của cuộc sống, từ đó bạn có thể tập trung vào những điều thực sự có ý nghĩa với mình.

#post73/365

Hạnh phúc ở đâu mà tìm?

Có lẽ đây là một trong số những câu hỏi được hỏi nhiều nhất trên thế giới. Điều thú vị là trải qua hàng nghìn năm của lịch sử nhân loại, người ta cũng cứ mãi...đi tìm ^^.

Hôm nay, mình cùng nhau khám phá một góc nhìn khá thú vị về hạnh phúc từ Tâm lý học Tích cực: Hạnh phúc có thể Đo lường được.

Lý thuyết PERMA: Bí quyết xây dựng hạnh phúc toàn diện 🌟

Lý thuyết PERMA, được phát triển bởi Martin Seligman, là một mô hình tâm lý học tích cực nhằm giúp con người đạt được hạnh phúc toàn diện (well-being). Thay vì chỉ tập trung vào "cảm thấy hạnh phúc" đơn thuần, lý thuyết này mở rộng thành năm yếu tố cơ bản, tạo nên nền tảng cho sự phát triển toàn diện của cá nhân và cộng đồng.

Năm yếu tố trong PERMA bao gồm:

1. **Cảm xúc tích cực (Positive Emotion)** 😊: Những cảm xúc như niềm vui, sự thoải mái, hài lòng với cuộc sống. Đây là nền tảng của hạnh phúc nhưng không phải là mục tiêu duy nhất.
2. **Sự gắn kết (Engagement)** 🔄: Trạng thái "dòng chảy" (flow), nơi bạn hoàn toàn đắm chìm vào một hoạt động ý nghĩa, sử dụng tối đa tài năng và điểm mạnh của mình.
3. **Ý nghĩa (Meaning)** 🌍: Việc thuộc về và phục vụ một điều lớn lao hơn bản thân, như gia đình, tổ chức, hoặc cộng đồng.
4. **Các mối quan hệ tích cực (Positive Relationships)** 🤝: Nguồn lực quan trọng nhất mang lại sự hài lòng và hạnh phúc trong cuộc sống.
5. **Thành tựu (Accomplishment)** 🏆: Theo đuổi thành công và đạt được mục tiêu vì giá trị nội tại của chúng.

Lý thuyết này cho thấy **hạnh phúc không phải là một khái niệm đơn lẻ**, mà là sự kết hợp của năm yếu tố có thể đo lường được. PERMA không chỉ giúp cá nhân phát triển mà còn thúc đẩy sự thịnh vượng chung trên toàn cầu. Đây là công cụ hữu ích để xây dựng cuộc sống ý nghĩa và trọn vẹn hơn. 🌈

#Post74/265

Hôm nay, chúng ta tiếp tục khám phá về Tâm lý học Tích cực. Với N là đây là một nhóm chủ đề hữu ích vì nó gồm những điều "nhỏ nhỏ" mà mỗi cá nhân đều có thể làm hàng ngày để giúp cuộc sống mình của mình "đễ thương" hơn.

Post này chia sẻ về các cách để củng cố "cấu phần P" (Positive Emotion - Cảm xúc Tích cực) trong mô hình PERMA:

1. Thực hành Lòng Biết Ơn (Gratitude Exercises):

- **Thăm hỏi với Lòng Biết Ơn (Gratitude Visit):** Việc viết và trực tiếp gửi một lá thư bày tỏ lòng biết ơn đến một người mà bạn chưa bao giờ cảm ơn đúng cách đã được chứng minh là mang lại sự gia tăng lớn về hạnh phúc và giảm các triệu chứng trầm cảm trong vòng một tháng.
- **Nhật Ký Những Điều Tốt Đẹp (Blessings Journal / Hunt the Good Stuff):** Bài tập ghi lại ba điều tốt đẹp (dù lớn hay nhỏ) xảy ra mỗi ngày, đã được chứng minh là làm giảm đáng kể trầm cảm và tăng đáng kể hạnh phúc kéo dài đến sáu tháng. Việc này khuyến khích sự công nhận và bày tỏ lòng biết ơn thường xuyên, từ đó nâng cao cảm xúc tích cực.

2. Sử dụng Điểm Mạnh Đặc Trưng của Bạn theo Cách Mới (Using Your Signature Strengths in a New Way):

- Việc triển khai các điểm mạnh cao nhất của bạn có thể dẫn đến nhiều cảm xúc tích cực hơn. Sau khi xác định năm điểm mạnh cao nhất của mình, bạn có thể thực hiện một bài tập bằng cách tạo một thời gian cụ thể trong lịch trình để sử dụng một hoặc nhiều điểm mạnh đặc trưng của mình theo một

cách mới tại nơi làm việc, ở nhà hoặc trong lúc giải trí. Bài tập này đã làm cho người tham gia hạnh phúc hơn và ít trầm cảm hơn trong sáu tháng.

- Hãy thử nghĩ xem bạn có thể ứng dụng 3 điều này như thế nào NGAY HÔM NAY.
- Có điều gì bạn có thể làm NGAY TRONG TUẦN NÀY để củng cố "Cấu phần P" của mình?

BS Nghĩa chúc bạn nhiều niềm vui.

#Post75/265

Trong bài post này, chúng ta tiếp tục tìm hiểu các cách để củng cố "cấu phần P" (Positive Emotion - Cảm xúc Tích cực) trong mô hình PERMA:

Chiêm nghiệm và Tận hưởng những Ký Ức Tích Cực (Savoring Good Memories) là một kỹ thuật quan trọng trong Tâm lý học Tích cực, tập trung vào việc gia tăng cường độ và thời gian của cảm xúc tích cực. Nó vượt ra ngoài việc chỉ ghi nhận một sự kiện tốt đẹp, mà còn khuyến khích bạn kết nối sâu sắc hơn với trải nghiệm đó, cả trong hiện tại và khi nhớ lại quá khứ.

2 cách cụ thể để thực hiện kỹ thuật Savoring:

1. Lập kế hoạch và thực hiện các hoạt động mang lại niềm vui: savoring không chỉ là hồi tưởng mà còn là việc chủ động tạo ra và trải nghiệm những khoảnh khắc tích cực.

2. Chiêm nghiệm những ký ức tốt đẹp thông qua bài tập "Điều gì đã diễn ra tốt đẹp" (What-Went-Well Exercise) hoặc "Ba Điều May Mắn" (Three Blessings): Đây là một phương pháp rất cụ thể và hiệu quả để rèn luyện kỹ năng savoring những sự kiện tích cực đã qua.

- Thời gian: Mỗi đêm, dành ra mười phút trước khi đi ngủ, trong vòng một tuần.
- Hành động: Viết ra ba điều tốt đẹp đã xảy ra trong ngày hôm đó và lý do tại sao chúng lại diễn ra tốt đẹp.
- Lưu ý: Quan trọng là phải có một bản ghi chép vật lý về những gì bạn đã viết, có thể là trong nhật ký hoặc trên máy tính.
- Chi tiết: Ba điều này có thể là những điều bé nhỏ giản đơn (ví dụ: "chồng tôi ghé mua món kem yêu thích trên đường đi làm về hôm nay"), hoặc cũng có thể là những sự kiện lớn trong đời ("chị tôi vừa sinh một bé trai khỏe mạnh").
- Giải thích: Bên cạnh mỗi sự kiện tích cực, hãy trả lời câu hỏi "Tại sao điều này lại xảy ra?" Chẳng hạn, nếu bạn viết rằng chồng bạn mua kem, hãy viết "vì đôi khi chồng tôi rất chu đáo" hoặc "vì tôi đã nhớ gọi điện cho anh ấy từ chỗ làm để nhắc anh ấy ghé qua cửa hàng tạp hóa." Hoặc nếu bạn viết, "Chị tôi vừa sinh một bé trai khỏe mạnh," bạn có thể chọn nguyên nhân là "Cô ấy đã làm mọi thứ đúng đắn trong suốt thai kỳ của mình".

Mục đích của bài tập này là **giúp vượt qua xu hướng tự nhiên của não bộ là tập trung vào các sự kiện tiêu cực** và train não bộ của chúng ta thành thạo hơn trong việc **ghi nhận và trân trọng những điều tốt đẹp đã diễn ra**, từ đó từ đó tăng cường cảm xúc tích cực và giảm trầm cảm.

#post76/365

Bạn đã biết cách tận hưởng cuộc sống chưa?

Savoring (tận hưởng) là gì?

Savoring là một kỹ thuật tâm lý giúp bạn tập trung vào những trải nghiệm tích cực, tận hưởng từng khoảnh khắc và lưu giữ cảm xúc hạnh phúc lâu hơn. 🌈 Nó không chỉ giúp bạn cảm thấy vui vẻ hơn mà còn cải thiện sức khỏe tinh thần, giảm căng thẳng và tăng sự hài lòng với cuộc sống.

Hướng dẫn thực hiện kỹ thuật Savoring

1. Chọn một khoảnh khắc tích cực - có thể ngay lúc này

💡 Hãy chọn một khoảnh khắc mà bạn cảm thấy hạnh phúc, thư giãn hoặc mãn nguyện. Đó có thể là một buổi hoàng hôn đẹp, một bữa ăn ngon, hoặc đơn giản là khoảnh khắc bạn trò chuyện với người thân yêu.

2. Tập trung vào cảm giác của bạn - để câu hỏi dẫn dắt cho cảm nhận

🧠 Hãy dừng lại và tập trung vào những gì bạn đang cảm nhận. Bạn có thể tự hỏi:

- Tôi cảm thấy thế nào lúc này?
- Điều gì khiến tôi cảm thấy hạnh phúc?
- Âm thanh, màu sắc, mùi vị, hay cảm giác nào đang làm tôi vui?

3. Kéo dài khoảnh khắc - sống trọn vẹn từng giây

⌚ Đừng để khoảnh khắc trôi qua quá nhanh. Hãy cố gắng giữ cảm giác tích cực bằng cách tập trung vào từng chi tiết nhỏ. Ví dụ: ngắm nhìn ánh sáng mặt trời, cảm nhận vị ngọt của món ăn, hoặc lắng nghe tiếng cười của người bạn.

4. Chia sẻ với người khác - lan tỏa niềm vui

👥 Bạn có thể chia sẻ khoảnh khắc này với người thân hoặc bạn bè. Việc kể lại trải nghiệm tích cực không chỉ giúp bạn kéo dài cảm giác hạnh phúc mà còn lan tỏa năng lượng tích cực đến người khác.

5. Ghi lại cảm xúc

📖 Sau khi trải nghiệm, hãy dành vài phút để ghi lại cảm xúc của bạn. Bạn có thể viết nhật ký hoặc lưu lại hình ảnh để nhắc nhở bản thân về những khoảnh khắc đẹp.

Lợi ích của kỹ thuật Savoring

- Tăng sự hài lòng với cuộc sống: ☀️ Bạn sẽ cảm thấy cuộc sống trở nên ý nghĩa hơn khi tập trung vào những điều tích cực.
- Giảm căng thẳng: 🌿 Kỹ thuật này giúp bạn thư giãn và giảm áp lực trong cuộc sống hàng ngày.
- Cải thiện mối quan hệ: 💕 Chia sẻ những khoảnh khắc tích cực với người khác sẽ giúp bạn gắn kết hơn.

Bạn đã chọn được khoảnh khắc nào chưa? Trong hôm nay, hãy chia sẻ cùng người thương của bạn nhé.

Hãy thử ngay hôm nay!

Cuộc sống luôn có những khoảnh khắc tuyệt vời, nhưng đôi khi chúng ta lại quá bận rộn để nhận ra. 🌸 Hãy dành thời gian thực hiện kỹ thuật Savoring và tận hưởng từng giây phút quý giá.

Bạn đã có khoảnh khắc nào đáng nhớ gần đây chưa?

#Post77/365

Bài tập tiếp theo trong chuỗi củng cố những cảm xúc tích cực:

Hành động tốt bụng bất ngờ 💖

Đây là những việc làm nho nhỏ, thực hiện vì bạn "chợt nảy ra ý này", hay đơn giản vì bạn muốn làm người này vui lên một tí, muốn giúp đỡ người kia một chút. Đó có thể là trên đường đi làm về, ghé mua cho vợ một giỏ hoa nhỏ, gửi một lời nhắn yêu thương cảm ơn ba mẹ, tặng một món quà nhỏ xinh bất ngờ cho ai đó mà không vì dịp gì cả, trao một hộp xôi cho chú thương binh đang bán vé số mưu sinh, nhắc một ai đó đá trống chân xe máy khi họ không để ý, dừng lại nhường đường cho người đang qua đường...

Lợi ích của hành động này

☀️ Các nghiên cứu đã chứng minh rằng việc thực hiện những hành động tốt bụng bất ngờ không chỉ nâng cao cảm xúc tích cực của người nhận mà còn làm người cho đi cảm thấy hạnh phúc tức thì.

Hãy thử ngay!

Dành vài phút để làm một điều tốt bụng bất ngờ cho ai đó trong mùa lễ ngày. Bạn sẽ thấy tâm trạng được cải thiện đáng kể và lan tỏa năng lượng tích cực đến mọi người xung quanh.

Theo hiệu ứng cánh bướm, những điều tốt đẹp nhỏ nhỏ sẽ lan tỏa thành những cơn sóng to lớn để thế giới của chúng mình nhiều năng lượng tích cực hơn.

Hãy cùng lan tỏa yêu thương qua những hành động nhỏ bé nhưng đầy sức mạnh!



Chúng mình cũng đã có kha khá "đồ nghề" để tạo cảm xúc tích cực r. Mn nhớ lưu lại và thực hành nhen. Mai mình sẽ qua cấu phần E (engagement) - sự gắn kết với việc mình đang làm - trong 5 cấu phần tâm lý học tích cực PERMA. Chúc mn ngủ ngon.

#Post78/365

Cấu phần E (Engagement) trong mô hình PERMA của tâm lý học tích cực tập trung vào việc đạt được trạng thái "dòng chảy" (flow), nơi bạn hoàn toàn chìm đắm và tập trung vào một hoạt động mà bạn yêu thích.

1. Hiểu về Engagement (Sự gắn kết)

Engagement là trạng thái khi bạn hoàn toàn tập trung vào một hoạt động, cảm thấy thời gian trôi qua nhanh chóng và không bị phân tâm. Đây là yếu tố quan trọng giúp bạn cảm thấy hài lòng và kết nối sâu sắc với cuộc sống.

Các đặc điểm của trạng thái "dòng chảy" (flow):

- Mức độ thử thách của hoạt động phù hợp với kỹ năng của bạn (không quá dễ, không quá khó).
- Bạn cảm thấy mình đang làm điều có ý nghĩa.
- Sự tập trung cao độ vào hiện tại.

#Post79/365

2. Các bước thực hành để tăng Engagement

Bước 1: Xác định các hoạt động tạo dòng chảy

• Bài tập: Lập danh sách các hoạt động mà bạn yêu thích và cảm thấy hào hứng khi thực hiện. Ví dụ: Vẽ tranh, chơi nhạc, viết lách, giải ô chữ, chơi thể thao, làm việc sáng tạo, hoặc học một kỹ năng mới. Câu hỏi gợi ý:

- Điều gì khiến bạn cảm thấy thời gian trôi qua nhanh chóng?
- Hoạt động nào khiến bạn cảm thấy vui vẻ và thỏa mãn sau khi hoàn thành?

Bước 2: Thiết lập môi trường tối ưu

- Loại bỏ các yếu tố gây phân tâm như điện thoại, tiếng ồn.
- Chọn thời gian trong ngày khi bạn cảm thấy tỉnh táo nhất.

Bài tập:

1. Tìm một không gian yên tĩnh và thoải mái.
2. Dành ít nhất 30 phút mỗi ngày để thực hiện một hoạt động mà bạn yêu thích (từ danh sách ở Bước 1).

Bước 3: Thử thách bản thân

Engagement thường xuất hiện khi bạn thực hiện một hoạt động vừa đủ khó để kích thích khả năng của mình, nhưng không quá khó để gây căng thẳng.

Bài tập:

3. Chọn một hoạt động từ danh sách của bạn.
4. **Tăng mức độ thử thách bằng cách đặt mục tiêu cụ thể.**
 - Ví dụ: Nếu bạn thích vẽ, hãy thử vẽ một bức tranh phức tạp hơn. Nếu bạn thích chạy bộ, hãy thử chạy xa hơn hoặc nhanh hơn.
5. Theo dõi cảm giác của bạn khi thực hiện hoạt động này.

Bước 4: Thực hành chánh niệm (Mindfulness)

Chánh niệm giúp bạn tập trung vào hiện tại và giảm sự phân tâm, từ đó tăng cường Engagement.

Bài tập:

6. Bài tập "5 giác quan" khi thực hiện hoạt động yêu thích:
 - Tập trung vào những gì bạn nhìn thấy, nghe thấy, cảm nhận, ngửi, hoặc nếm trong lúc thực hiện hoạt động.
 - Ví dụ: Khi vẽ tranh, chú ý đến màu sắc, đường nét, và cảm giác cọ vẽ trên giấy.
7. Thực hành "hít thở sâu" trước khi bắt đầu hoạt động:
 - Hít vào sâu trong 4 giây, giữ hơi trong 4 giây, thở ra trong 6 giây. Lặp lại 3 lần để tăng sự tập trung.

Bước 5: Phát triển kỹ năng mới

Học một kỹ năng mới là cách tuyệt vời để tạo Engagement. Khi bạn học một điều gì đó, bạn sẽ cảm thấy thử thách và hào hứng.

Bài tập:

8. Chọn một kỹ năng mà bạn muốn học (như chơi nhạc cụ, học ngoại ngữ, hoặc làm đồ thủ công).

9. Dành thời gian mỗi ngày để luyện tập kỹ năng này.

- Ví dụ: 15 phút mỗi ngày học chơi guitar.

Theo dõi sự tiến bộ của bạn và cảm nhận niềm vui khi đạt được từng bước nhỏ.

BS Nghĩa Chúc bạn tìm thấy nhiều khoảnh khắc "gắn kết" hơn trong cuộc sống của mình.

ên trì thực hành và điều chỉnh để tìm ra phương pháp phù hợp nhất với bản thân!

#Post80/365

3 ngày với 3 bài tập để cải thiện "Cấu phần R" trong PERMA.

Cấu phần "R" trong mô hình PERMA của Martin Seligman là viết tắt của Relationships (các mối quan hệ tích cực). Các mối quan hệ tốt đẹp được xem là nguồn quan trọng nhất của sự hài lòng trong cuộc sống và hạnh phúc về mặt cảm xúc, đối với mọi người ở [mọi lứa tuổi và nền văn hóa](#).

Ngày 1: Phản hồi tích cực và xây dựng (Active and Constructive Responding - ACR)



Bạn có biết rằng cách bạn phản ứng với tin vui của người khác có thể tạo nên sự khác biệt lớn trong mối quan hệ? ☀

Tại sao nên thực hiện ACR?

Các nghiên cứu cho thấy việc phản hồi một cách chủ động và xây dựng giúp củng cố mối quan hệ tốt hơn cả việc giải quyết xung đột.

Phản hồi chủ động và xây dựng bao gồm việc thể hiện sự ủng hộ nhiệt tình, đưa ra các bình luận cụ thể và đặt câu hỏi tiếp nối.

Ví dụ, khi một người bạn chia sẻ tin vui về việc được thăng chức, một phản hồi chủ động và xây dựng sẽ là: "Thật tuyệt vời! Mình rất tự hào về bạn. Mình biết việc thăng chức đó quan trọng với bạn đến nhường nào! Hãy kể lại khoảnh khắc sắp báo tin cho bạn đi? Sếp đã nói gì? Bạn đã phản ứng ra sao? Chúng ta nên đi ăn mừng!".

Giao tiếp phi ngôn ngữ cũng quan trọng, bao gồm duy trì giao tiếp bằng mắt, thể hiện cảm xúc tích cực như cười thật lòng, chạm hoặc cười lớn.

XXX Các phản ứng thụ động ("Hay đấy.") hoặc tiêu cực ("Chắc bạn sẽ phải gánh vác nhiều trách nhiệm hơn chứ gì?") có thể gây hại cho mối quan hệ. Phớt lờ hoàn toàn tin tức còn gây tổn hại hơn.

Bài tập đơn giản:

 Trong một tuần, hãy lắng nghe cẩn thận mỗi khi người bạn quan tâm kể về điều tốt đẹp đã xảy ra với họ và cố gắng phản hồi một cách chủ động và xây dựng. Khuyến khích người đó kể lại sự kiện chi tiết hơn. ✨ *Hành động này không chỉ làm người kia hạnh phúc mà còn khiến bạn cảm thấy tích cực hơn về chính mình.*

Việt Nam rạng rỡ muôn đời. ^^

Chúc mn nhiều niềm vui cũng những người quan trọng với mình trong ngày Tết Độc Lập nhé.

#Post81/365

Ngày 2: Tha thứ để giải tỏa cảm xúc 🌸

◦ *Tha thứ được giới thiệu là một công cụ mạnh mẽ trong liệu pháp tâm lý tích cực.*

Tại sao nên thực hành tha thứ?

◦ Các lợi ích của việc tha thứ bao gồm tăng cường cảm xúc tích cực, giảm cảm xúc tiêu cực, giảm sự nghiến ngấm (ruminating) và nâng cao lòng tự trọng và sự tự tin.

Bài tập thực hành:

✍️ Viết một lá thư tha thứ cho người đã làm bạn tổn thương (không nhất thiết phải gửi đi).

💭 Dành thời gian tưởng tượng việc tha thứ cho người khác và cảm nhận sự nhẹ nhõm.

🙏 Nếu bạn mắc lỗi, hãy tìm kiếm sự tha thứ từ người khác để sửa chữa mối quan hệ. Tìm kiếm sự tha thứ không phải là van xin bằng lời nói, mà là nhận lãnh trách nhiệm và cam kết hành động, có thể gợi ý bằng quá trình "4R":

- Responsibility: nhìn nhận trách nhiệm của mình
- Remorse: ăn năn hối hận, không bao giờ lặp lại lỗi sai
- Repair: sửa chữa và bù đắp
- Renewal: làm mới, làm khác đi, có hiểu biết, có yêu thương nhiều hơn

✨ *Tha thứ không chỉ là hành động cho đi mà còn là cách để bạn nhận lại sự bình yên trong tâm hồn.*

Hãy thử ngay hôm nay và cảm nhận sự thay đổi tích cực trong cuộc sống! 🌟

#Post82/365

Ngày 3: Thể hiện lòng biết ơn (theo góc nhìn mới, chưa nói tới bao giờ) 💖

- Trong Tâm lý học Tích cực, Lòng biết ơn không chỉ là một chiến lược quan trọng để đạt được hạnh phúc mà còn là yếu tố không thể thiếu đối với sức khỏe và hạnh phúc tổng thể.
- Những người thường xuyên thể hiện lòng biết ơn có xu hướng tràn đầy năng lượng hơn, thông minh cảm xúc hơn, dễ tha thứ hơn và ít bị trầm cảm, lo lắng hoặc cô đơn hơn.
- Thực hành lòng biết ơn giúp củng cố các mối quan hệ bằng cách làm cho người ta trân trọng giá trị của bạn bè và gia đình, từ đó đối xử với họ tốt hơn, tạo ra một "vòng xoáy đi lên" của sự tích cực.`

Giữ cho chiến lược luôn mới mẻ.

Một khuyến nghị quan trọng khác là giữ cho chiến lược thực hành lòng biết ơn luôn tươi mới bằng cách thay đổi nó và không thực hành quá mức. Nghiên cứu cho thấy rằng sự đa dạng – "gia vị của cuộc sống" – cực kỳ quan trọng.

Ví dụ, nếu bạn đếm những điều đáng biết ơn mỗi ngày theo cách giống nhau, theo một thói quen không đổi, bạn có thể trở nên *nhàm chán với thói quen đó và không*

còn cảm nhận được nhiều ý nghĩa từ nó. Thay vào đó, bạn có thể bày tỏ lòng biết ơn sau những sự kiện cụ thể – chẳng hạn, sau khi vượt qua khó khăn hoặc khi bạn cần tăng thêm động lực.

Hoặc bạn có thể chọn viết nhật ký trong một số tuần, trò chuyện với bạn bè vào các tuần khác, và thể hiện lòng biết ơn thông qua nghệ thuật (chụp ảnh, làm tranh ghép, vẽ màu nước) vào những tuần khác. Ngoài ra, bạn có thể cố ý thay đổi các lĩnh vực trong cuộc sống mà bạn muốn tập trung vào – ví dụ, luân phiên đếm những điều đáng biết ơn liên quan đến các mối quan hệ hỗ trợ, công việc, các sự kiện trong quá khứ, môi trường xung quanh, hoặc thậm chí là cuộc sống nói chung.

Những kỹ thuật này sẽ giúp việc thể hiện lòng biết ơn trở thành một thực hành ý nghĩa, giữ cho nó tiếp tục củng cố hạnh phúc của bạn thay vì đạt đến một trạng thái "bình bình".

Trong chăm sóc tinh thần cho bản thân, hãy luôn sáng tạo và đem lại niềm vui cho mình trong sự sáng tạo đó. ^^

#Post83/365

High Expressed Emotion (EE) Family (Gia đình có mức độ cảm xúc biểu hiện cao) là một thuật ngữ trong tâm lý học và tâm thần học, dùng để mô tả môi trường gia đình mà các thành viên có xu hướng thể hiện cảm xúc mạnh mẽ, thường là tiêu cực, trong cách họ giao tiếp và tương tác với nhau.

Điều này bao gồm các hành vi như chỉ trích, thái độ thù địch, hoặc sự quan tâm thái quá (over-involvement) đối với một cá nhân, đặc biệt là người có rối loạn tâm thần.

Các đặc điểm của gia đình High EE:

1. Chỉ trích (Criticism):

- Các thành viên trong gia đình thường xuyên chỉ trích hành vi, quyết định, hoặc tình trạng của người bệnh. Những lời chỉ trích này thường mang tính cá nhân và có thể khiến người bệnh cảm thấy bị phán xét hoặc không được chấp nhận.

2. Thù địch (Hostility):

- Thể hiện sự tức giận, bực bội, hoặc không chấp nhận đối với người bệnh. Thái độ này có thể làm tăng cảm giác cô lập và tổn thương tâm lý ở người bệnh.

3. Quan tâm thái quá (Over-involvement):

- Gia đình có xu hướng kiểm soát quá mức hoặc can thiệp sâu vào cuộc sống của người bệnh. Điều này thường xuất phát từ sự lo lắng và mong muốn bảo vệ, nhưng có thể khiến người bệnh cảm thấy mất quyền tự do và tự chủ.
- Điều thú vị là kiểu cách này thường được bao bọc dưới lớp vỏ của "sự yêu thương", "là tôi muốn tốt cho nó", "bà mẹ làm điều này là vì con thôi". >>> Nếu không có Thấu hiểu, thì Quan tâm trở thành gánh nặng, Yêu thương chỉ gây tổn thương nhiều hơn.

Ảnh hưởng của High EE Family lên sức khỏe tâm thần:

4. Tăng nguy cơ tái phát bệnh:

- Các nghiên cứu cho thấy những người mắc các rối loạn tâm thần (như tâm thần phân liệt, rối loạn lưỡng cực, hoặc trầm cảm) sống trong gia đình High EE có nguy cơ tái phát bệnh cao hơn so với những người sống trong môi trường các gia đình lành mạnh hơn về cảm xúc.

5. Gây căng thẳng và áp lực:

- Môi trường gia đình High EE có thể làm tăng mức độ căng thẳng và áp lực tâm lý, khiến người bệnh khó phục hồi và duy trì trạng thái ổn định.

6. Cản trở sự tự lập:

- Quan tâm thái quá có thể làm giảm khả năng tự chủ và tự lập của người bệnh, khiến họ phụ thuộc vào gia đình và khó phát triển kỹ năng xã hội.

Ví dụ về High EE Family:

- Một gia đình liên tục phàn nàn về việc người bệnh không tuân thủ điều trị hoặc không làm việc hiệu quả, đồng thời kiểm soát chặt chẽ mọi hoạt động của họ.
- Thành viên gia đình thường xuyên bày tỏ sự thất vọng hoặc tức giận về hành vi của người bệnh, khiến họ cảm thấy bị cô lập và không được hỗ trợ.

Quản lý và hỗ trợ trong gia đình High EE:

7. Giáo dục gia đình:

- Hướng dẫn gia đình hiểu về bệnh lý tâm thần và cách hỗ trợ người bệnh một cách tích cực, không phán xét.

8. Liệu pháp gia đình (Family Therapy):

- Giúp các thành viên gia đình học cách giao tiếp hiệu quả hơn, giảm chỉ trích và thù địch, đồng thời khuyến khích sự hỗ trợ mang tính xây dựng.

9. Xây dựng môi trường hỗ trợ:

- Tạo một môi trường gia đình ít căng thẳng, khuyến khích sự tự lập và tôn trọng quyền tự chủ của người bệnh.

#Post84/365

Kết nối với điều lớn lao hơn bản thân ☀️

Bạn đã bao giờ tự hỏi điều gì làm cuộc sống của mình trở nên ý nghĩa hơn chưa?

- Ý nghĩa được định nghĩa là việc thuộc về và phục vụ một điều gì đó mà bạn tin là lớn hơn bản thân. Đây là yếu tố cốt lõi của việc có ý nghĩa trong cuộc sống.

Để củng cố cấu phần "Ý nghĩa" (Meaning - M) trong mô hình PERMA, bạn có thể tập trung vào các hoạt động và suy nghĩ giúp kết nối bản thân với một điều gì đó lớn lao hơn,

💡 Một cách để tìm kiếm ý nghĩa trong cuộc sống: xác định và thực hành "Ikigai" của bạn.

Ikigai là gì?

Ikigai (生き甲斐) là một khái niệm xuất phát từ Nhật Bản, có thể hiểu là "lý do để sống" hoặc "mục đích sống". Ikigai giúp con người tìm thấy sự cân bằng và ý nghĩa trong cuộc sống hàng ngày.

Khái niệm này thường được minh họa qua một biểu đồ giao thoa giữa 4 yếu tố:

- 1. Điều bạn yêu thích (Passion).
- 2. Điều bạn làm giỏi (Profession).
- 3. Điều thế giới cần (Mission).
- 4. Điều mang lại thu nhập cho bạn (Vocation).

Khi bạn tìm thấy sự giao thoa của cả 4 yếu tố này, bạn sẽ đạt được trạng thái Ikigai – nơi mà công việc, đam mê, và ý nghĩa cuộc sống hòa quyện với nhau.

Lợi ích của Ikigai

- Mang lại cảm giác hạnh phúc và mãn nguyện.
- Giúp bạn sống có mục tiêu và định hướng rõ ràng.
- Tăng cường sức khỏe tinh thần và thể chất.
- Tạo động lực để vượt qua khó khăn và thử thách.

Làm sao để thực hành Ikigai?

Để tìm ra Ikigai của mình, bạn có thể thực hiện các bước sau:

1. Tự hỏi bản thân những câu hỏi quan trọng:

- Điều gì khiến bạn cảm thấy hạnh phúc và yêu thích? (Ví dụ: Hoạt động nào làm bạn quên đi thời gian?)
- Bạn giỏi điều gì? (Hãy nghĩ về những kỹ năng bạn có hoặc những điều người khác thường khen ngợi bạn. Điều bạn làm giỏi có thể là điều bạn dành ít thời gian và nỗ lực hơn mà kết quả lại tốt hơn so với người khác, hoặc là điều mà khi bạn dành nhiều thời gian và nỗ lực thì kết quả rất rất tốt.)
- Thế giới cần gì từ bạn? (Xã hội hoặc cộng đồng của bạn đang thiếu điều gì mà bạn có thể đóng góp?)
- Điều gì có thể mang lại thu nhập cho bạn? (Bạn có thể kiếm sống từ những gì bạn yêu thích và giỏi không?)

2. Viết ra và phân tích:

Hãy viết tất cả các câu trả lời của bạn ra giấy và tìm điểm giao thoa giữa các yếu tố. Điều này giúp bạn xác định được nơi mà niềm đam mê, kỹ năng, và nhu cầu xã hội hòa hợp.

3. Thử nghiệm và điều chỉnh:

Ikigai không phải là một điều cố định. Bạn có thể thử nghiệm những lựa chọn khác nhau và điều chỉnh theo thời gian. Ví dụ, nếu bạn yêu thích dạy học nhưng chưa giỏi, hãy đầu tư thời gian học hỏi để cải thiện kỹ năng.

4. Thực hành Ikigai mỗi ngày:

Ikigai không chỉ là mục tiêu lớn lao mà còn là những điều nhỏ bé trong cuộc sống hàng ngày. Bạn có thể:

- Tận hưởng những khoảnh khắc đơn giản như uống một tách trà, trò chuyện với bạn bè (passion).

- • Làm việc với tinh thần cống hiến và yêu thích, ngay cả trong những nhiệm vụ nhỏ (passion, profession, mission).
- • Dành thời gian cho những hoạt động phù hợp với giá trị và đam mê của bạn (passion).

Ví dụ về Ikigai trong thực tế

- • Một người yêu thích nấu ăn, giỏi sáng tạo món ăn, nhận thấy cộng đồng cần những bữa ăn lành mạnh, và có thể mở một nhà hàng hoặc lớp học nấu ăn.
- • Một người yêu thiên nhiên, có kỹ năng nhiếp ảnh, nhận ra xã hội cần nâng cao nhận thức về môi trường, và chọn trở thành một nhiếp ảnh gia bảo tồn.

Hãy dành thời gian để khám phá Ikigai của bạn! Khi bạn sống với Ikigai, mỗi ngày sẽ trở nên ý nghĩa hơn, và bạn sẽ tìm thấy niềm vui trong cả những điều nhỏ bé nhất.



#Post85/365

Ý nghĩa cuộc sống không chỉ đến từ những niềm vui.

Khi bạn đứng từ nhiều góc nhìn khác nhau mà thấy cùng một thứ, thì nhiều khả năng đó là điều gần với sự thật nhất.

- **Từ góc nhìn của đạo Phật:** "Phiền não hóa bồ đề", "không có rác thì không có hoa". Đời là bể khổ, nhưng vẫn luôn có những điều kỳ diệu. Ý nghĩa của cuộc sống là khi ta sống trọn vẹn với từng khoảnh khắc cuộc đời đem đến cho mình, chuyển hóa được khổ đau kia thành an lạc hạnh phúc.
- **Theo Viktor Frankl và liệu pháp Logotherapy:** bạn không lựa chọn được nghịch cảnh, nhưng bạn tự do lựa chọn được ý nghĩa của nghịch cảnh đó đối với cuộc đời mình. Hãy chọn ý nghĩa nào giúp mình phát triển tiếp tục.
- **Theo liệu pháp chấp nhận và cam kết ACT:** cuộc sống là dòng chảy liên tục của trải nghiệm, dù tốt hay xấu. Cuộc sống lành mạnh là không tránh né

những trải nghiệm khổ đau, mà đón nhận nó như là một phần tự nhiên. Cuộc sống ý nghĩa là khi ta thực hiện được những hành động giúp ta trở thành hay sống đúng với những giá trị (xem lại post 65 có hướng dẫn rất chi tiết đó mn).

Từ góc nhìn của Tâm lý học tích cực thì có khái niệm **Tăng trưởng sau sang chấn** (post-trauma growth - PTG) 🌱

- Những trải nghiệm đau buồn và sang chấn có thể dẫn đến việc tìm thấy ý nghĩa sâu sắc trong cuộc sống.
- Sự biến đổi cá nhân tích cực thường xuất hiện sau bi kịch, được đặc trưng bởi các hành động:

☀️ Đánh giá lại cuộc sống.

- 💪 Tăng cường sức mạnh cá nhân.
- 🤝 Cải thiện mối quan hệ.
- 🙏 Sâu sắc hóa tinh thần.

📝 Bài tập nhỏ: Viết lại những trải nghiệm khó khăn gần nhất, và tự hỏi: "Tôi đã học được gì từ điều này? Nó đã thay đổi tôi như thế nào?"

Hãy nhớ rằng, từ những đau thương, chúng ta có thể xây dựng một cuộc sống ý nghĩa và mạnh mẽ hơn.

#Post86/365

Tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống qua các trải nghiệm Tâm linh và Tôn giáo ☀️

Bạn đã bao giờ cảm nhận được sức mạnh của tâm linh hoặc tôn giáo trong việc mang lại ý nghĩa cho cuộc sống chưa? Hôm nay chúng ta cùng tìm hiểu một chút về hai khái niệm này nhé.

Tâm linh là gì?

Tâm linh là khái niệm liên quan đến việc tìm kiếm ý nghĩa, mục đích và sự kết nối với điều lớn lao hơn bản thân. Nó không nhất thiết phải gắn liền với bất kỳ tôn giáo nào, mà có thể là sự cảm nhận về một sức mạnh thiêng liêng, vũ trụ, hoặc bản chất sâu sắc của cuộc sống.

Tâm linh thường bao gồm:

- Sự kết nối nội tâm: Hiểu rõ bản thân và cảm nhận sự hòa hợp giữa tâm trí, cơ thể, và tinh thần.
- Tìm kiếm ý nghĩa: Khám phá mục đích sống và vai trò của mình trong thế giới.
- Cảm nhận sự thiêng liêng: Nhìn nhận vẻ đẹp và giá trị của cuộc sống, thiên nhiên, hoặc những điều vượt ngoài vật chất.

Tôn giáo là gì?

Tôn giáo là hệ thống niềm tin, thực hành, và nghi lễ được tổ chức nhằm kết nối con người với một thực thể thiêng liêng, thần thánh, hoặc các giá trị đạo đức. Tôn giáo thường có các yếu tố như:

- Niềm tin: Vào một hoặc nhiều vị thần, hoặc vào các nguyên lý siêu nhiên.
- Nghi lễ: Các hoạt động như cầu nguyện, thờ cúng, lễ hội để thể hiện lòng thành kính.
- Giá trị đạo đức: Các quy tắc hướng dẫn cách sống và ứng xử trong xã hội.
- Cộng đồng: Tôn giáo thường tạo ra sự gắn kết giữa những người có cùng niềm tin.

Sự khác biệt giữa Tâm linh và Tôn giáo: xem hình đính kèm.

Vai trò của Tâm linh và Tôn giáo trong cuộc sống

Cả tâm linh và tôn giáo đều giúp con người:

- Tìm kiếm ý nghĩa và mục đích sống.
- Đối phó với khó khăn, đau khổ, và mất mát. (vì vậy mới có câu "quay về nương tựa" ^^)
- Cảm nhận sự bình yên và hạnh phúc.
- Xây dựng các giá trị đạo đức và mối quan hệ tích cực.

Kết luận

Tâm linh và tôn giáo đều là những con đường giúp con người hướng tới sự bình yên nội tâm và ý nghĩa cuộc sống.

Dù bạn chọn con đường nào, điều quan trọng là tìm thấy sự kết nối với bản thân, cộng đồng, và thế giới xung quanh. ☀

Tâm linh	Tôn giáo
Cá nhân, tự do và không nhất thiết phải theo một hệ thống	Có tổ chức, dựa trên hệ thống niềm tin rõ ràng
Tìm kiếm kết nối với bản thân và vũ trụ	Kết nối với thần thánh hoặc niềm tin cụ thể
Không cần nghi lễ hay cộng đồng	Thường đi kèm với nghi lễ và cộng đồng
Tập trung vào trải nghiệm cá nhân	Tập trung vào niềm tin tập thể

[#Post87/365](#)

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng tâm linh và tôn giáo không chỉ giúp chúng ta đối mặt với thử thách mà còn là **nguồn sức mạnh để xây dựng một cuộc sống tràn đầy ý nghĩa.**

💡 **Lợi ích của Tâm linh/Tôn giáo:**

- Mục đích sống rõ ràng hơn: Những người có mối liên hệ mạnh mẽ với tôn giáo thường có ý thức về mục đích và định hướng cuộc sống sâu sắc hơn.
- Sức khỏe tinh thần tốt hơn: Họ ít bị trầm cảm, ít lạm dụng chất gây nghiện, và ít có hành vi tự sát hơn.
- Khả năng ứng phó tốt hơn: Tâm linh giúp chúng ta kiên cường hơn trước những thay đổi lớn trong cuộc sống.
- Cảm xúc tích cực: Những trải nghiệm tâm linh thường mang lại cảm giác bình yên, hạnh phúc và sự hài lòng.
- Niềm tin vào một thế giới công bằng: Tôn giáo giúp củng cố niềm tin rằng mọi thứ đều có ý nghĩa và trật tự trong cuộc sống.

🙏 Thực hành tâm linh để xây dựng ý nghĩa:

- Thiền định:
 - Ngồi yên lặng, tập trung vào hơi thở hoặc một câu thần chú để làm dịu tâm trí và kết nối với nội tâm.
 - Ví dụ: Thiền chánh niệm (Mindfulness meditation) hoặc thiền tập trung vào lòng biết ơn.

Yoga:

- Kết hợp các động tác cơ thể, hơi thở, và sự tập trung để tăng cường sức khỏe tinh thần và thể chất.

Viết nhật ký:

- Ghi lại những suy nghĩ, cảm xúc, hoặc những điều bạn biết ơn để hiểu rõ hơn về bản thân và tìm ý nghĩa trong cuộc sống.

Thực hành lòng biết ơn:

- Hàng ngày, dành thời gian để nghĩ về những điều bạn cảm thấy biết ơn, giúp tăng sự tích cực và kết nối với cuộc sống.

Kết nối với thiên nhiên:

- Đi dạo trong rừng, ngắm hoàng hôn, hoặc đơn giản là dành thời gian quan sát thiên nhiên để cảm nhận sự thiêng liêng của vũ trụ.

Tưởng nhớ:

- Dành thời gian suy ngẫm về những giá trị, ký ức, hoặc những người đã ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn.

🙏 Ví dụ về các thực hành tôn giáo

Tôn giáo thường đi kèm với các nghi lễ, niềm tin, và cộng đồng. Các thực hành tôn giáo phổ biến bao gồm:

Cầu nguyện:

- Nói chuyện với thần linh hoặc thực thể thiêng liêng để bày tỏ lòng biết ơn, xin sự hướng dẫn, hoặc tìm sự bình yên.
- Ví dụ: Cầu nguyện trước bữa ăn hoặc trước khi đi ngủ.

Tham gia nghi lễ:

- Tham gia các nghi lễ tôn giáo như lễ cưới, lễ tang, hoặc lễ hội truyền thống.
- Ví dụ: Lễ Giáng sinh trong đạo Thiên Chúa, hoặc lễ Vu Lan trong đạo Phật.

Đọc kinh sách:

- Nghiên cứu các văn bản tôn giáo để tìm hiểu sâu hơn về niềm tin và giá trị của tôn giáo.
- Ví dụ: Đọc Kinh Thánh, Kinh Quran, hoặc Kinh Phật.

Thờ cúng:

- Thực hiện các nghi thức thờ cúng tại nhà hoặc nơi thờ tự như chùa, nhà thờ, hoặc đền.

Hành hương:

- Đi đến các địa điểm thiêng liêng để bày tỏ lòng thành kính và kết nối với niềm tin.
- Ví dụ: Hành hương đến Mecca (đạo Hồi) hoặc núi Yên Tử (đạo Phật).

Làm việc thiện:

- Làm từ thiện, giúp đỡ người khó khăn, hoặc tham gia các hoạt động cộng đồng theo tinh thần của tôn giáo.

Ăn chay hoặc kiêng cử:

- Thực hiện các chế độ ăn uống hoặc kiêng cử theo quy định của tôn giáo để thanh lọc tâm hồn.
- Ví dụ: Ăn chay vào ngày rằm trong đạo Phật, hoặc nhịn ăn Ramadan trong đạo Hồi.

✨ Hành động hôm nay:

Hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về điều bạn tin tưởng, những giá trị bạn theo đuổi, và cách chúng giúp bạn tạo ra ý nghĩa trong cuộc sống. Tâm linh và tôn giáo không chỉ là niềm tin, mà còn là một cách để bạn tìm thấy sự bình yên và mục đích trong cuộc sống hàng ngày. 🌈

#Post88/365

Nhân nhiều ngày mưa tầm tã ở SG

Câu Chuyện về Bụt và Trận Mưa

Một lần nọ, Bụt và chư Tăng đang trú ngụ trong một khu rừng. Trời bỗng đổ mưa rất lớn, mưa to gió giật, và tất cả mọi người đều cảm thấy lạnh.

Một vị Tỳ kheo đã đến hỏi Bụt: "*Bạch Đức Thế Tôn, trận mưa này thật lạnh và phiền toái. Mọi người đều cảm thấy khổ sở. Người thấy thế nào ạ?*"

Bụt mỉm cười và nói: "Này Tỳ kheo, trận mưa này không phải là lạnh hay nóng. Nó cũng không phải là phiền toái hay an lành. Mưa chỉ là mưa."

"Vậy sự khổ đau của chúng ta là gì ạ?" vị Tỳ kheo hỏi.

Bụt nhìn vào mặt hồ, nơi những giọt mưa đang rơi xuống và tạo nên những gợn sóng. Ngài nói: "Khổ đau không phải là mưa. Khổ đau là sự phản ứng của tâm chúng ta với mưa. Khổ đau là sự bám víu vào ý niệm 'mưa là phiền toái,' 'tôi đang bị lạnh'".

"Nếu chúng ta có thể sống trong chánh niệm, chúng ta sẽ thấy rằng mưa chỉ là một sự kiện của tự nhiên. Chúng ta có thể cảm nhận từng giọt mưa đang rơi, nghe tiếng mưa rơi, và cảm thấy sự tươi mát của nó. Và khi đó, chúng ta sẽ tìm thấy an lạc ngay trong cơn mưa đó."

Bài Học

Cuộc đời này cũng vậy. Những khó khăn, những khổ đau trong cuộc đời giống như một trận mưa. Chúng không phải là khổ đau. Khổ đau là cách chúng ta phản ứng với những khó khăn đó.

Chúng ta không thể ngăn trận mưa, nhưng có thể thay đổi cách nhìn vào nó.

Ta có thể ngồi yên đó, lắng nghe tiếng mưa rơi, và cảm nhận sự tươi mát của nó. Và khi đó, ta sẽ tìm thấy sự an lạc và hạnh phúc ngay trong cuộc đời này.

Hãy sống trong chánh niệm, và có thể bạn sẽ thấy rằng mỗi khoảnh khắc của cuộc đời, dù là nắng hay mưa, đều là một món quà.

#Post89/365

Hôm nay, chúng ta cùng tìm hiểu các cách thức để củng cố cấu phần A (Accomplishment) trong mô hình PERMA của Martin Seligman:

1. Nuôi dưỡng GRIT và khả năng Tự kiểm soát (Self-Control):

- GRIT: Kết hợp giữa niềm đam mê và sự kiên trì đối với mục tiêu dài hạn, giúp bạn vượt qua khó khăn và đạt được thành tựu. GRIT không phải là một từ viết tắt, mà là một thuật ngữ được sử dụng để mô tả sự kết hợp giữa niềm đam mê và sự kiên trì đối với các mục tiêu dài hạn. Thuật ngữ này được phổ biến bởi Angela Duckworth, nhà tâm lý học nổi tiếng, trong nghiên cứu về thành tựu và thành công. GRIT đại diện cho khả năng vượt qua khó khăn, duy trì động lực, và không bỏ cuộc khi đối mặt với thử thách, đóng vai trò quan trọng trong việc đạt được thành tựu lớn.
- Tự kiểm soát: là khả năng quản lý cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của bản thân để đạt được mục tiêu dài hạn, bất chấp những cám dỗ hoặc xung đột ngắn hạn. Đây là một kỹ năng quan trọng giúp con người duy trì sự tập trung và kiểm soát hành động của mình trong những tình huống khó khăn.

2. Phát triển Phong cách giải thích lạc quan (Optimistic Explanatory Style):

- Lạc quan: Xem nghịch cảnh là tạm thời và cụ thể, thay vì toàn cầu và vĩnh viễn, giúp bạn duy trì động lực và đạt hiệu suất cao hơn.

3. Nuôi dưỡng Tư duy phát triển (Growth Mindset):

- Tư duy phát triển: Tin rằng khả năng của mình có thể cải thiện thông qua nỗ lực và học hỏi, thay vì bị giới hạn bởi tư duy cố định.

4. Áp dụng Hiệu ứng Pygmalion (Pygmalion Effect):

- Kỳ vọng tích cực: Tin tưởng vào tiềm năng của người khác để thúc đẩy họ đạt thành công, đồng thời tạo môi trường tích cực cho bản thân.

5. Rèn luyện não bộ để tập trung vào điều tích cực (Positive Tetris Effect):

- Tập trung vào điều tích cực: Hình thành thói quen quét tìm những điều tốt đẹp, giúp tăng hạnh phúc, lòng biết ơn, và sự lạc quan.

8. Đặt mục tiêu rõ ràng và cam kết thực hiện:

- Mục tiêu: Chọn các mục tiêu có ý nghĩa, vừa sức và tiến hành từng bước để đạt được chúng.
- Hy vọng: Nuôi dưỡng niềm tin vào khả năng đạt được mục tiêu và xây dựng các con đường dẫn đến thành công.

9. Quy tắc 20 giây (20-Second Rule):

- Giảm năng lượng kích hoạt: Làm cho các hành động tích cực dễ thực hiện hơn để duy trì thói quen tốt.

10. Hạn chế lựa chọn:

- Tập trung: Giới hạn số lượng lựa chọn để giảm sự phân tâm và tăng khả năng ra quyết định hiệu quả.

Những cách thức này không chỉ giúp bạn đạt được thành tựu mà còn góp phần nâng cao hạnh phúc và sự hưng thịnh trong cuộc sống. 🌟

#Post90/365

Self-Control (Tự kiểm soát) là khả năng quản lý cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của bản thân để đạt được mục tiêu dài hạn, bất chấp những cám dỗ hoặc xung đột ngắn hạn.

Đây là một kỹ năng quan trọng giúp con người duy trì sự tập trung và kiểm soát hành động của mình trong những tình huống khó khăn, từ đó **tăng điểm "cấu phần A" Achievement** trong mô hình PERMA.

Các khía cạnh chính của Self-Control:

1. Kiểm soát cảm xúc:

- Self-control giúp bạn điều chỉnh cảm xúc mạnh mẽ như tức giận, buồn bã, hoặc lo lắng để không ảnh hưởng đến quyết định và hành động của mình.
- Ví dụ: Giữ bình tĩnh khi đối mặt với thất bại thay vì phản ứng tiêu cực.

2. Kiểm soát hành vi:

- Là khả năng ngăn bản thân thực hiện những hành động không phù hợp hoặc không có lợi cho mục tiêu dài hạn.
- Ví dụ: Không ăn đồ ăn vặt khi bạn đang cố gắng giảm cân.

3. Kiểm soát sự tập trung:

- Self-control giúp bạn tránh bị phân tâm và duy trì sự tập trung vào nhiệm vụ quan trọng.
- Ví dụ: Không lướt mạng xã hội khi đang làm việc.

Lợi ích của Self-Control:

- Đạt được mục tiêu: Giúp bạn kiên định và không bỏ cuộc trước những cám dỗ hoặc khó khăn.
- Cải thiện mối quan hệ: Tự kiểm soát cảm xúc giúp bạn giao tiếp tốt hơn và tránh xung đột, hành xử thấu tình đạt lý, vừa chuyên nghiệp vừa ấm áp hơn.
- Tăng hiệu suất làm việc: Khả năng tập trung và điều chỉnh hành vi giúp bạn làm việc hiệu quả hơn.

Cách rèn luyện Self-Control:

4. **Đặt mục tiêu rõ ràng:** Biết rõ mình muốn gì sẽ giúp bạn dễ dàng kiểm soát bản thân để hướng đến mục tiêu.

5. **Trì hoãn sự hài lòng:** Học cách chờ đợi để đạt được phần thưởng lớn hơn thay vì thỏa mãn ngay lập tức.

6. **Xây dựng thói quen tích cực:** Tạo môi trường thuận lợi để duy trì hành động tốt, ví dụ như loại bỏ các yếu tố gây xao nhãng.

7. **Quản lý năng lượng:** Khi mệt mỏi, khả năng tự kiểm soát giảm sút, vì vậy hãy đảm bảo giấc ngủ và ăn uống hợp lý, đừng quên áp dụng mô hình Nghỉ ngơi ngắt quãng - nghỉ ngơi dành cho người bận rộn (xem lại #post58).

8. **Và quan trọng nhất:** Năng lực Chánh niệm giúp chúng ta nhận diện ra được những xung động/mong muốn trước khi chúng chuyển thành hành vi, quán chiếu được xung động/mong muốn đó từ đâu đến, có đem lại lợi lạc cho ta về lâu dài hay không, có hữu ích trong việc giúp ta chinh phục mục tiêu, thực hiện giá trị, trở thành con người mà ta muốn không.

Như vậy, Self-control là một kỹ năng có thể rèn luyện và cải thiện qua thời gian, đóng vai trò quan trọng trong việc đạt được thành tựu và sống một cuộc đời hạnh phúc hơn.



