



10 ĐIỀU GIÚP BẠN HẠNH PHÚC MỖI NGÀY

1. CƯỜI

Cười vang hay mỉm cười đều là cách để chia sẻ hạnh phúc, làm người khác nguôi cơn giận và khiến tình huống bớt căng thẳng hơn.

2. SỐNG ĐƠN GIẢN

Bằng lòng với những gì ta đang có, thay vì luôn mong ước quá nhiều thứ.

3. NGHE

Hãy lắng nghe người khác với tâm hồn và trái tim rộng mở.

4. NGỒI

Đừng ngại ngồi tĩnh lặng. Hãy quan sát những gì đang diễn ra trong tâm ta và để mặc chúng như tự nhiên. Đôi khi, hãy ngồi xuống chỉ để cảm nhận mặt trời đang tỏa sáng hay gió thổi nhẹ nhàng trên mặt.

5. ĐI DẠO

Đi dạo đưa ta trở về với nhịp điệu của thế giới và cảm nhận sự cân bằng trong từng bước chân. Hãy ngắm nhìn mọi người xung quanh, lắng nghe giai điệu âm thanh thành con tim.

6. MỖI LÚC CHỈ LÀM MỘT VIỆC

Đừng làm tưởng rằng bận rộn đồng nghĩa với hạnh phúc. Nhờ mỗi lúc chỉ tập trung làm một việc, ta sẽ làm việc đó và cả các việc khác hiệu quả hơn. Nếu đang đọc truyện cho con nghe, hãy hoàn toàn ở bên con và trân trọng khoảng thời gian này với con. Nếu uống trà, hãy tận dụng khoảng thời gian ngắn ngủi đó để thư giãn.

7. LUÔN NHÌN NHẬN ĐIỀU TỐT ĐẸP CỦA CUỘC SỐNG

Đừng để suy nghĩ chìm đắm trong những điều tồi tệ khiến mọi việc trở nên tồi tệ hơn.

8. CHẤP NHẬN THAY ĐỔI, THĂNG TRẦM CỦA CUỘC SỐNG

Ta có thể nổi giận trước một tình huống nhưng đừng bám chặt lấy cơn giận đó mà hãy để nó trôi qua như đám mây trên bầu trời.

9. TRỞ VỀ HIỆN TẠI

Đừng nghĩ ngợi quá nhiều về những gì đã xảy ra. Đừng lo lắng quá mức về những điều chưa tới. Hiện tại mới về những điều chưa tới. Hiện tại mới là cái ta đang thực sự có trong tay.

10. THƯƠNG YÊU VÀ CẢM THÔNG

Khi yêu thương và được yêu thương, cảm thông, ta đều cảm thấy rất tuyệt vời.

- st -