

10 Cách để bắt đầu buổi sáng với Mindfulness & Sức mạnh nhân cách

Khởi đầu ngày mới với ý thức, mục đích, và tỉnh tại bằng cách tích hợp các thực tập đơn giản này:



Thức dậy một cách nhẹ nhàng – Dừng vội cầm điện thoại ngay khi vừa mở mắt. Thay vào đó, hãy hít thở sâu vài nhịp và đặt ra một ý định tích cực cho ngày mới.



Vươn vai & vận động – Khởi động cơ thể bằng vài động tác giãn cơ nhẹ nhàng hoặc một vòng đi bộ ngắn.



Giới hạn tiếng ồn buổi sáng – Tránh mạng xã hội, tin tức hay email trong 30 phút đầu ngày để giữ cho đầu óc thư thái.



Thực hành lòng biết ơn – Dành một khoảnh khắc để nghĩ đến điều gì đó bạn biết ơn, dù là nhỏ bé.



Thở tỉnh thức – Tập trung vào hơi thở sâu, chậm trong một phút để lấy lại sự cân bằng.



Đặt ý định cho ngày mới – Tự hỏi: “Hôm nay mình muốn thể hiện bản thân như thế nào?” Hãy chọn một sức mạnh để tập trung vào.



Viết vài dòng phản tư – Ghi lại một suy nghĩ, mục tiêu hoặc lời nhắc tích cực để định tâm cho cả ngày.



Thưởng thức ngụm nước đầu tiên – Dù là trà, cà phê hay sinh tố, hãy nhâm nhi trong sự tĩnh lặng và ý thức.



Kích hoạt giác quan – Ra ngoài hít thở không khí trong lành, bật một bản nhạc nhẹ nhàng, hoặc thắp một cây nến thơm.



Lắng nghe bản thân – Trước khi bắt đầu guồng quay công việc, hãy dừng lại một chút và cảm nhận cơ thể, tâm trí, cảm xúc của bạn.