

10 CÁCH TĂNG CẢM GIÁC HẠNH PHÚC PHỔ BIẾN NHẤT

HOẠT ĐỘNG TĂNG CƯỜNG HẠNH PHÚC ĐƯỢC KHOA HỌC CHỨNG MINH

1

Biết ơn những điều tốt đẹp

Mỗi tối, dành vài phút suy ngẫm và viết ra 3 điều tốt đẹp trong ngày và lý do vì sao chúng đã diễn ra tốt đẹp. Thói quen này giúp bạn tránh tình trạng “nhờn với điều tích cực” và nâng cao sự trân trọng.

2

Sử dụng sức mạnh đặc trưng theo cách mới

Làm bài khảo sát VIA để xác định các sức mạnh nổi bật của bạn. Chọn một sức mạnh trong số đó và tìm cách áp dụng nó theo một cách khác mỗi ngày trong vòng một tuần.

3

Viết thư biết ơn

Hãy viết một lá thư cảm ơn gửi đến người mà trước đây bạn chưa từng cảm ơn một cách rõ ràng. Nếu có thể, hãy gặp trực tiếp người đó và đọc bức thư cho họ nghe.

4

Thực hành mindfulness

Mỗi ngày, dành vài phút để thực sự hiện diện với một hành động bạn đang làm – ví dụ: đi bộ, ăn uống, lắng nghe, hoặc đơn giản là hít thở.

5

Đặt mục tiêu

Viết ra một mục tiêu mà bạn muốn đạt được và phù hợp với giá trị sống của mình. Lập kế hoạch cụ thể để hướng tới mục tiêu đó. Bạn có thể làm 2 bước nhỏ nào trong tuần này để tiến gần hơn tới mục tiêu của mình?

6

Hình dung phiên bản tốt nhất của bản thân

Tưởng tượng một tương lai nơi bạn đang sống với phiên bản tốt nhất của chính mình — một hình ảnh khiến bạn hài lòng và hứng thú. Hãy ghi lại những sức mạnh bạn cần phát huy để biến phiên bản đó thành hiện thực..

7

Bạn ở phiên bản tốt nhất

Hồi tưởng lại một thời điểm — gần đây hoặc trong quá khứ — khi bạn thực sự cảm thấy mình đang sống đúng với bản chất và thể hiện bản thân một cách trọn vẹn. Hãy chia sẻ câu chuyện đó với một người quan trọng trong đời bạn

8

Thực hành yêu thương – trắc ẩn

Bài thực hành yêu thương – trắc ẩn giúp bạn nuôi dưỡng cảm xúc tích cực và yêu thương trong hiện tại. Một cách thực hành phổ biến là hình dung những hình ảnh ấm áp và lặp lại những câu khẳng định tích cực

9

Lan tỏa sự tử tế

Hãy đếm số hành động tử tế bạn đã làm mỗi ngày, và ghi lại để tổng kết vào cuối tuần. Hoặc, khi ai đó đối xử tử tế với bạn, hãy “chuyển tiếp” sự tử tế đó bằng cách làm điều tốt cho 3 người khác trong ngày.

10

Bài tập Thường thức/Gợi nhớ

Mỗi ngày, dành 2-3 phút để nhớ lại hai trải nghiệm dễ chịu trong ngày. Cho phép bản thân thực sự tận hưởng và kéo dài cảm giác hạnh phúc đó lâu nhất có thể.