

1

Sức mạnh nhân cách cung cấp “ngôn ngữ chung” cho những phẩm chất tích cực bên trong bạn - những điều tốt đẹp vốn đã có sẵn và thường được nuôi dưỡng tự nhiên qua việc thực hành mindfulness.

2

Sức mạnh nhân cách cung cấp sự tập trung để giúp bạn đối phó với những trở ngại và thách thức, như tâm trí xao nhãng, thường xuất hiện khi thực hành mindfulness.

3

Mindfulness giúp bạn nhận diện rõ hơn tiềm năng tích cực bên trong và mở ra con đường để khám phá, phát triển những sức mạnh ấy.

4

Mindfulness và sức mạnh nhân cách tạo nên một vòng tuần hoàn tích cực: sự tỉnh thức làm tăng cường việc sử dụng sức mạnh nhân cách, và sức mạnh nhân cách khiến việc thực hành mindfulness sống động hơn.

5

Mindfulness giúp bạn nhìn rõ con người thật của mình, nhận diện đâu là sức mạnh cốt lõi - từ đó khơi dậy sự tự nhận thức và tạo động lực thay đổi tích cực.

6

Bộ đôi này cũng rèn luyện cho bạn sự linh hoạt về mặt tâm lý, giúp bạn phản ứng phù hợp hơn trước những tình huống đa dạng trong cuộc sống.

7

Mindfulness cung cấp điểm tựa cho thực hành sức mạnh nhân cách và định hướng cho việc sử dụng chúng.

8

Mindfulness giúp bạn nhìn nhận các sức mạnh của mình như những “điều đặc biệt”, thay vì xem chúng là “bình thường” hay “tầm thường” - điều này khuyến khích bạn sử dụng chúng nhiều hơn.

9

Mindfulness cũng giúp bạn điều chỉnh việc sử dụng điểm mạnh một cách cân bằng - tránh rơi vào lạm dụng hoặc không khai thác hết khả năng.

10

Bộ đôi này giúp bạn thoát khỏi “guồng quay khoái lạc” (hedonic treadmill) - nơi ta dễ chóng quen với trải nghiệm tốt hoặc xấu. Thay vào đó, bạn học cách trân trọng từng niềm vui nhỏ trong cuộc sống.

11

Mindfulness và sức mạnh nhân cách cũng giúp cân bằng lại xu hướng dễ tập trung vào điều tiêu cực - giúp bạn nuôi dưỡng góc nhìn tích cực và lành mạnh hơn.

12

Mindfulness tăng cường nhiều sức mạnh cùng một lúc. Bởi vì mỗi điểm mạnh đều chứa đựng những yếu tố của những sức mạnh khác, khi thực hành mindfulness để tập trung phát triển một sức mạnh cụ thể, bạn cũng đang gián tiếp làm mạnh lên những sức mạnh khác một cách tự nhiên.